



La diabetes y su vida

En esta edición:

- ¿Qué Hace que los Americanos Sufran de Sobrepeso?
- Tradjenta: Un Medicamento para la Diabetes Recientemente Aprobado
- ¿Por qué Comer Fibra?
- MiPlato (MyPlate) se Actualiza con las Recomendaciones de Nutrición para la Diabetes

¿Qué Hace que los Americanos Sufran de Sobrepeso?

Un artículo publicado en la edición del 23 de Junio de 2011 en el *Diario de Medicina de Nueva Inglaterra* informó que ciertos alimentos aumentan el riesgo de sufrir de sobrepeso y otros lo reducen.

La información fue recabada del Estudio de Salud de las Enfermeras, el Estudio de Salud de las Enfermeras II y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud.

Inicialmente, las personas a las que se les realizó el estudio tenían un peso normal, pero durante un período de 20 años, las personas promedio aumentaron casi 17 libras. Los investigadores encontraron que el aumento de peso estaba ligado al aumento de consumo de papas fritas, y otros tipos de papas como papas a la francesa, bebidas azucaradas, carne roja, y carnes procesadas. Otros alimentos que también están asociados con el sobre peso pero a un menor grado es el aumento en consumo de la mantequilla, jugos, dulces, postres, y granos refinados como la harina blanca. Los alimentos que se encontraron que ayudan a prevenir aumento de peso son el yogurt, las nueces, las frutas, los granos enteros, las verduras y la leche.

Ingerir más alcohol y ver más televisión también resultó en aumento de peso, así como dormir menos de 6 horas cada noche. Si una persona deja de fumar, aumenta aproximadamente 5 libras, pero empezar a fumar no produjo una pérdida de peso.

Como se esperaba, aquellas personas que se volvieron o mantuvieron más activas aumentaron casi 2 libras menos en un período de 4 años que aquellas personas que se mantuvieron inactivas. Los investigadores no están seguros por qué el yogurt, las nueces, la fruta, los granos enteros, las verduras y la leche son como una protección para subir de peso. Pudiera ser la fibra que contienen las nueces, las frutas, los granos enteros y la verdura, la bacteria beneficiosa que se encuentra en el yogurt o el sentirse lleno cuando tomamos leche con nuestros alimentos. Todos estos factores pueden contribuir, pero pudiera ser que las personas que consumen estos alimentos simplemente tienen un estilo de vida en general más saludable.



Tradjenta: Un Medicamento para la Diabetes Recientemente Aprobado

En Mayo del 2011 la Administración de Drogas y Alimentos aprobó Tradjenta (linagliptina) para ayudar a controlar el azúcar en la sangre en los adultos con diabetes tipo 2. Tradjenta es una tableta o pastilla que puede ser tomada como una dosis de 5 miligramos una vez al día (a cualquier hora del día) con o sin alimentos. Puede tomarse sola o junto con otras medicinas orales para la diabetes.

Tradjenta es la tercera droga dentro de la clase de drogas o medicamentos llamadas inhibidores de la di-peptidil-peptidasa-4. Puede reducir los niveles de A1C entre 0.6% y 0.9%. Otras drogas dentro de esta clase incluyen Onglyza (saptagliptina) y Januvia (sitagliptina). Estas drogas o medicamentos disminuyen el azúcar en la sangre aumentando la liberación de insulina y reduciendo los niveles de glucagón. (Glucagón es una hormona que aumenta la glucosa en la sangre entre las comidas.) Tradjenta cuenta con una ventaja sobre la Januvia y Onglyza porque no requiere una dosis diferente para los pacientes con enfermedades del riñón.



En los ensayos clínicos, los efectos secundarios más comunes de Tradjenta fueron nariz floja o con mocos y garganta irritada. Un nivel bajo de azúcar en la sangre y aumento de peso son poco probables cuando Tradjenta se ingiere sola. Sin embargo, baja azúcar en la sangre puede ocurrir si Tradjenta se combina con sulfonilurea, así que la dosis de sulfonilurea pudiera tener que ser reducida.

Ciertas medicinas pueden interactuar con la Tradjenta para reducir su efectividad. Por lo tanto, dígalas a todos sus médicos sobre todas las medicinas o medicamentos que actualmente está tomando (incluyendo aquellas sin prescripción médica y productos herbales o naturales). Esto les ayudará a identificar y manejar cualquier posible interacción entre los medicamentos.

Algunas personas pudieran no ser los mejores candidatos para el tratamiento con Tradjenta. Tradjenta no ha sido estudiada adecuadamente en mujeres embarazadas y debe ser utilizada solamente si se requiere claramente. No se sabe si Tradjenta puede traspasarse a la leche de los humanos y las madres que amamantan a sus bebés pudieran querer utilizar otros medicamentos para el manejo de su diabetes. No se ha probado que Tradjenta sea segura y efectiva en pacientes menores de 18 años de edad y no funcionará para ninguna persona con diabetes tipo 1.

Al igual que con otras medicinas o medicamentos para la diabetes, continúe siguiendo las recomendaciones dietéticas y de estilo de vida y las instrucciones para el monitoreo de glucosa que le da su médico mientras ingiere Tradjenta. De lo contrario, usted pudiera no ver todos los beneficios que espera de esta nueva medicina.



¿Por qué Comer Fibra?

Los Lineamientos Dietéticos 2010 establecen que las dietas altas en fibra pueden reducir el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón, ataques al corazón y algunos tipos de cáncer. La fibra también puede ayudar en el control de peso por que los alimentos altos en fibra tienden a ser bajos en grasa y calorías. Los alimentos que naturalmente contienen fibra también contienen más vitaminas y minerales que nos pueden proteger contra enfermedades.

La fibra ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares reduciendo la presión sanguínea, los niveles de colesterol y triglicéridos y disminuyendo la inflamación en nuestros cuerpos. La fibra ayuda en el control de peso reduciendo la densidad de energía en nuestros alimentos, reduciendo la velocidad con la que comemos, haciéndonos sentir llenos y reduciendo la cantidad de calorías que absorbemos. La fibra también puede ayudar a controlar la diabetes disminuyendo la absorción de glucosa en la sangre y volviéndonos más sensibles a la insulina.

La fibra normalmente se encuentra en granos enteros, verduras, frutas y nueces. Sorprendentemente, estos alimentos sólo contienen aproximadamente 2-3 gramos de fibra por porción. Sin embargo, los frijoles y los guisantes secos contienen 4-9 gramos por cada ½ taza de porción. Algunos cereales también son altos en fibra porque se les ha agregado fibra adicional.

Nosotros necesitamos aproximadamente 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías que consumimos. Para una mujer promedio eso es cerca de 25 gramos de fibra por día y para un

hombre es aproximadamente 38 gramos de fibra al día. La mayoría de las personas en los Estados Unidos solamente obtienen aproximadamente 15 gramos de fibra al día. Aunque usted no lo crea, la gran mayoría de la fibra que consumimos proviene de la harina blanca y la papa, y esto no es porque la harina y las papas sean altas en fibra, sino porque consumimos grandes cantidades de estos alimentos.

Algunas fibras también alimentan a bacterias beneficiosas en nuestros intestinos. Estas fibras se conocen como prebióticas. Las fibras prebióticas nos ayudan a ser más regulares, a sentirnos más llenos cuando comemos y a mejorar el control de nuestra glucosa y la sensibilidad a la insulina. Cuando se agrega fibra prebiótica a un alimento, éste puede necesitar menos grasa y azúcar y puede dejar menos sabor o regusto del endulzante artificial.

Los Lineamientos Dietéticos recomiendan que obtengamos nuestra fibra de alimentos en lugar de suplementos alimenticios. Por lo que usted debe consumir por lo menos la mitad de sus panes y cereales de granos enteros y comer por lo menos 2½ tazas de verduras y 2 tazas de frutas al día. El Dr. James Anderson, un experto en fibra y diabetes, nos recomienda consumir frijoles y guisantes todos los días, de ser posible. Si usted disfruta de las nueces como una fuente de fibra, consuma una porción pequeña varios días a la semana, pero no exagere. Las nueces contienen mucha más grasa que fibra.



FACS

College of Family and Consumer Sciences

THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COOPERATIVE EXTENSION
Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences



MiPlato (MyPlate) se Actualiza con las Recomendaciones de Nutrición para la Diabetes

Por años los educadores de la diabetes han utilizado el Método del Plato Idaho para enseñarles a las personas cómo elegir alimentos para controlar porciones y carbohidratos. El patrón más popular abarca la mitad del plato con vegetales que no contienen almidón, un cuarto del plato con alimentos que contienen almidón y el último cuarto con alimentos con proteína. A los lados están las frutas y una taza de leche o yogurt sin grasa o baja en grasas.

De manera parecida, el nuevo ícono MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) tiene un cuarto del plato designado a alimentos con proteína y coloca los lácteos al lado. Lo que difiere es que la mitad del plato tiene verduras y frutas y hay una nueva sección llamada “Granos”.

El Método del Plato agrupa las verduras con almidón como la papa y el elote con los granos dentro del grupo almidones ya que ambos



contienen cantidades similares de carbohidratos. Por el contrario, MiPlato combina las verduras con almidón con las verduras que no contienen almidón y separa los granos porque éstos contienen diferentes vitaminas y minerales. En este caso, los carbohidratos son menos importantes.

Ambos tipos de Platos recomiendan que nos llenemos de verduras para promover la buena salud, pero alientan a consumir otros grupos de alimentos para mantener un equilibrio. La clave está en el control de porciones.

Los siguientes mensajes de salud que son parte de MiPlato también concuerdan muy bien con los lineamientos de nutrición para la diabetes:

Balanceando Calorías

- Disfrute sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones demasiado grandes.

Alimentos que Aumentar

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean granos enteros.
- Cambie a leche baja en grasa (1%) o sin grasa.

Alimentos que Reducir

- Compare el sodio en alimentos como sopas, pan y comidas congeladas – y elija alimentos que contengan las menores cantidades de sodio.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.



Recipe Corner

Hamburguesas de Frijol Negro

1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal o frijoles negros regulares, lavados y escurridos.
¼ de taza de sustituto de huevo bajo en colesterol.
¼ de taza de pan molido integral
1/3 de taza de cebolla roja, finamente picada
¼ de taza de chile morrón o pimiento verde o amarillo, finamente picado
1 cucharada de chile verde en lata, picado
1 cucharadita de comino molido
1 cucharada de ajonjolí tostado
1 cucharada de semillas de girasol sin sal
Pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
4 rebanadas de queso Suizo bajo en sodio y grasa
4 panes o panecillos para hamburguesas integrales
Lechuga y tomate para adornar

1. En un tazón mediano, ligeramente muele o aplaste los frijoles escurridos con un tenedor hasta que tengan una textura gruesa y espesa.
2. Añada el sustituto de huevo y el pan molido. Mezcle bien. Luego, agregue la cebolla, el pimiento, el comino, el ajonjolí y las semillas de girasol. Sazone con pimienta.
3. Haga cuatro hamburguesas. Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio. Agregue las hamburguesas y cocínelas por un lado hasta que se doren. Luego, voltéelas con una espátula. Coloque una rebanada de queso Suizo sobre cada hamburguesa.
4. Cuando el segundo lado quede dorado y el queso se haya derretido ligeramente, remueva cada hamburguesa del sartén y colóquelas en uno de los lados del panecillo integral. Añada lechuga y tomate en el otro lado del panecillo.

Adaptado de una receta de www.swbeans.com

Información Nutricional:

Calorías: 490 Carbohidratos: 60 gramos Proteína: 26 gramos

Grasas: 19 gramos Grasas Saturadas: 5 gramos

Colesterol: 20 miligramos

Sodio: 720 miligramos

Fibra: 16 gramos

Preparada con frijoles negros sin sal:

Sodio: 552 miligramos

Intercambios: 3 almidones, 3 carnes magras, 1 grasa

Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor
Melody Sheffield, PharmD, Facultad de Farmacología de la UGA, Escritora

Junta Editorial:

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



The University of Georgia Cooperative Extension

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,

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
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &
FAMILY & CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GEORGIA 30602

OFFICIAL BUSINESS

Diabetes Life Lines: Your current issue is enclosed

U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor