

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
de su condado  
Vol. 15 • No. 1 • Verano del 2001

---

## Nuevos consejos para un corazón sano

El tipo de alimentación que usted tenga puede reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o una trombosis cerebral. Se han publicado unos nuevos consejos para reducir el riesgo de ataque al corazón siendo ésta la primera causa de muerte entre la gente con diabetes.

La Asociación Americana del Corazón dice que con el cambio de los hábitos de alimentación y el ejercicio se pueden reducir los tres factores de riesgo causantes de los ataques al corazón: alta presión sanguínea, colesterol alto y excesivo peso. Sugieren que podemos reducir el riesgo de ataques al

corazón mediante un plan general de alimentación sana y manteniendo un buen nivel de colesterol, la presión sanguínea y el peso. ¿Es más fácil decirlo que hacerlo? Veamos algunas maneras de conseguirlo.

Primero, tome generalmente alimentos saludables. Esto quiere decir que coma frutas, verduras, legumbres; unas 5 porciones de frutas y verduras cada día. La toma de muchas verduras o frutas, (especialmente aquellas que son de color verde oscuro, naranja fuerte o amarillo) puede ayudarle a disminuir el riesgo de ataques al corazón, trombosis cerebral y la alta presión sanguínea. Ahora también se recomiendan dos porciones de pescado a la semana; esto se debe a que el pescado, especialmente pescados ricos en grasa, como el salmón, la caballa, la trucha y el atún contienen una sustancia conocida como ácidos grasos omega-3 que pueden actuar como protección contra enfermedades del corazón.



El énfasis en el peso es de especial importancia para nosotros ya que en Georgia la gente está tomando demasiado peso. Todos debemos intentar obtener un peso más saludable comiendo en menores cantidades, tomando alimentos con menos grasa y tomando menos comidas altas en



calorías incluyendo las altas en azúcares como los dulces y bebidas refrescantes. Se sugiere que hagamos de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana y que se pase menos tiempo en actividades que queman pocas calorías como es el mirar la televisión.

Los niveles de colesterol elevados, especialmente el colesterol LDL, están directamente relacionados con enfermedades del corazón. Tome menos alimentos que contengan altas proporciones de grasa saturada y colesterol como es el queso normal, las carnes y productos lácteos de leche entera. Igualmente limite la consumición de alimentos con ácidos grasos de enlace como las galletas de bolsa, galletitas saladas y otros productos preparados, alimentos fritos de fabricación comercial y algunas margarinas. La mayoría de la gente que tiene diabetes debería mantener el nivel del colesterol por debajo de los 200 mg./dl. y el colesterol LDL por debajo de los 100 mg./dl.

Mantenga su presión sanguínea en los márgenes normales. Para las personas con diabetes el margen es menos de 130/80. Puede servir de ayuda comer menos sal, perder peso y tomar menos alcohol. También se puede bajar la presión sanguínea incrementando la actividad física, comiendo más verdura, fruta y productos lácteos desnatados.

Los cambios de hábitos en la

alimentación y la actividad que sugiere la Asociación Americana del Corazón pueden ayudar a reducir el riesgo de un ataque al corazón y de una trombosis cerebral.

Igualmente se puede reducir el riesgo a las complicaciones por diabetes si mantiene el nivel de glucosa en la sangre lo más cercano al normal. Propóngase el hacer uno o dos cambios cada vez hasta que estos se conviertan en un hábito en su vida.

Entonces propóngase hacer otros cambios y esfuércese por conseguirlo. Antes de que se dé cuenta estará de camino a una vida más saludable.

---

## ¿Tiene su hijo el riesgo de tener diabetes de tipo 2?

¿Niños con diabetes de tipo 2? Esto no se solía dar. Hoy está convirtiéndose en un hecho cada vez más común y se culpa principalmente a la epidemia de obesidad e inactividad en los niños en este país. Y no sólo está ocurriendo en los Estados Unidos; hay datos de niños con este tipo de diabetes en países como Japón, Australia, Libia y Canadá.

La popularidad de la televisión, juegos de computadoras como *Nintendo* y *Play Station* pueden estar alejando a los niños de los juegos tradicionales que los mantenían en forma y ocupados durante la infancia. Es difícil competir con la capacidad de

entretenimiento que ofrecen estos juegos de computadora y la televisión, pero párese a pensar cuánto tiempo pasa un niño sentado en un solo lugar.

Su hijo tiene más probabilidad de sufrir diabetes de tipo 2 si hay diabetes 2 en la familia, si tiene herencia africana, hispana, asiática o indoamericana, si su hijo ha tomado peso recientemente, está entrando en la adolescencia y es físicamente inactivo. Estudios recientes también sugieren que un niño tiene más riesgo de tener diabetes si la madre tuvo diabetes durante el embarazo (gestacional o de otros tipos). Las niñas son más propensas a tener diabetes de tipo 2, pero también ocurre en los niños. A los niños se les diagnostica entre las edades de 12 a 16 años, pero puede darse antes.

Si sospecha que su hijo o hija puede tener diabetes, lleve a su hijo/a al médico para que le hagan las pruebas inmediatamente. Se pueden o no dar los síntomas en la diabetes de tipo 2; estos son algunos de los síntomas que le pueden alertar:

- \* Sed anormal
- \* Necesidad de orinar con frecuencia (especialmente por la noche)
- \* Falta de energía o sensación de fatiga

Aunque pueden cambiar algunos de los



factores que pueden incrementar la probabilidad de que su hijo/a desarrolle diabetes, hay medidas que pueden afectar ese desarrollo. Ante todo, intente que su hijo/a haga los cambios en su dieta necesarios para evitar los excesos de calorías y de grasa. Haga una lista de la compra la próxima vez que vaya al supermercado. Compre fruta fresca y verduras para que estén disponibles para picar en vez de snacks altos en grasa como dulces, galletas y patatas fritas. No dependa tan frecuentemente de comidas rápidas altas en grasas como pizza, hamburguesas, pollo frito y otros tipos de comida rápida. Entienda que los niños no pueden escoger comida saludable si no la tienen disponible. Planee comidas regulares y no permita el comer continuamente entre comidas. Intente recompensar a su hijo por buen comportamiento no con comida sino con otro tipo de premios como el ahorrar para la compra de un patinete o una bicicleta.

Limite el tiempo delante del televisor y de la computadora. Planee actividades en el exterior para toda la familia y durante la semana cuando todos puedan disfrutar de actividad física. Hay muchas actividades para disfrutar incluso en los meses de invierno como montar en bicicleta, montañismo o simplemente el juego en el exterior. Sus hijos lo disfrutarán más si todos en la familia participan.

Enseñe a sus hijos dando ejemplo.



Desarrolle estilos de vida saludables que sus hijos vayan a adoptar. Esto merece la pena para reducir el peligro de obesidad y la diabetes tipo 2 en su hijo o hija.

---

## Compra Inteligente de Calzado

Si los zapatos que usted calza le causan dolor en los pies, esto le hará muy infeliz. No sólo los zapatos incómodos causan dolor, sino que pueden causar problemas mayores a las personas diabéticas.

¿Qué debe de buscar cuando compra unos zapatos? ¿Estilo, precio, comodidad? Cuanto más joven sea más tenderá a buscar el estilo en los zapatos. A medida que se va haciendo mayor y comience a experimentar dolores y molestias en los pies y piernas, entonces usted buscará más la comodidad. Obviamente el precio es un factor importante para mucha gente, pero sepa que un zapato barato que cause problemas a los pies puede llegar a ser al final un zapato muy caro.

Si usted tiene problemas con los dedos de los pies, juanetes, empeines caídos u otros problemas con la estructura de los pies, debe visitar a un podólogo para recibir consejo profesional. Algunos de los consejos generales de la Asociación de Podología Americana para la compra de calzado son:

1) Escoja zapatos que tengan menos de

2 pulgadas de tacón, preferiblemente 3/4 de pulgada o menos.

2) Mídase los pies estando de pie cada vez que compre zapatos.

3) Que los zapatos sirvan al pie que sea más grande.

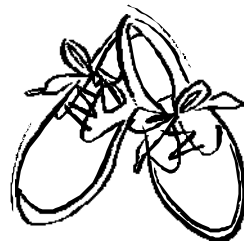
4) Pruébese los zapatos en ambos pies al término del día de tal manera que se pueda ajustar a cualquier hinchazón que pueda tener en los pies.

5) Lleve puestos los calcetines que va a llevar con los zapatos.

6) Tenga al menos 3/8 de pulgada de espacio al final del dedo gordo del pie.

7) No se confíe en su número "normal" de pie ya que los números varían según modelos y marcas.

8) Compre zapatos con la parte superior de piel suave, con un tacón rígido, forrados por dentro y flexibles en la base del pie.



Tómese tiempo para que los zapatos se amolden a usted. Al principio, debería solo llevar zapatos nuevos un par de horas al día y gradualmente ir

incrementando el tiempo. Los podólogos recomiendan que se cambie de zapatos por lo menos una vez al día. Busque áreas enrojecidas donde los zapatos puedan rozar el pie. Consulte a un especialista para que le haga los ajustes necesarios. Si usted tiene neuropatía es posible que no sienta la

irritación causada por el nuevo zapato. La causa más común de amputación son las úlceras de los pies causadas por zapatos que no calzan bien el pie.

Mucha gente necesita de plantillas para los zapatos. Hay plantillas especialmente diseñadas para sus pies que alivian la presión en el pie debido a la estructura de sus pies y a la manera en que permanece de pie. Están hechas por un profesional del cuidado de los pies.

Si tiene problemas con los pies es posible que necesite zapatos con suficiente holgura o es posible que precise de zapatos especialmente diseñados para usted.

*Medicare* cubre los gastos de estos zapatos especiales si los necesita por sufrir diabetes.

El cuidado especial que ponga en la compra de calzado nuevo puede prevenir serias complicaciones. Usted depende de sus pies todos los días; manténgalos contentos y déles el cuidado que merecen.

---

## Campamento Kudzu: Campamento para niños diabéticos

Este es el segundo año del Campamento Kudzu, un campamento para niños diabéticos entre 8 y 14 años de edad en Georgia. Este año tendrá lugar entre el 30 de junio y el 7 de julio en el Campamento de Twin Lakes justo a la salida de Atlanta

en Rutledge.



Los niños pueden disfrutar de actividades como navegar en canoas, tiro al arco, montar a caballo, tenis, natación, manualidades y otras mientras que equipos de especialistas de la salud supervisan el control de la diabetes. Los niños trabajan en equipo controlando la glucosa en la sangre, en el recuento de hidratos de carbono y aprenden a divertirse a la vez que viven con la diabetes.

Para más información, llamen al 404-250-1811 para recibir un formulario de solicitud para la asistencia al campamento, para recibir información de cómo hacer labor de voluntariado en el campamento o cómo recibir información de cómo financiar a un niño para que participe en el campamento



## ESQUINA DE RECETAS

### Risotto con espinacas y parmesano

3 2/3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
1/2 cucharadita de pimienta blanca  
1 taza de arroz tipo arborio sin cocer  
1 1/2 tazas de espinacas frescas picadas  
1/2 tazas de guisantes congelados

1 cucharada de eneldo fresco picado  
o 1 cucharadita de eneldo seco  
1/2 taza de queso parmesano rallado  
1 cucharadita de cáscara de limón rallada

1. Combine el caldo y la pimienta en una sartén mediana; cúbralo. Hágalo hervir.
2. Rocíe una sartén grande con un espray de cocinar; caliéntela a medio fuego hasta que esté caliente. Añada arroz; cocine y revuelva durante 1 minuto. Mezcle 2/3 de taza del caldo en la sartén revolviendo constantemente hasta que el caldo sea absorbido.
3. Añada el resto del caldo a la mezcla de arroz, 1/2 taza cada vez, revolviendo constantemente hasta que todo el caldo se haya absorbido antes de añadir la 1/2 taza final. Cuando la 1/2 taza final del caldo de pollo se haya añadido, mezcle las espinacas, los guisantes y el eneldo en la sartén. Cocínelo, revolviendo suavemente hasta que el caldo se haya consumido y el arroz esté tierno. Quite la sartén del fuego; añada el queso y la ralladura del limón.

Para 6 personas

Intercambios: 2 almidón, 1/2 carne sin grasa

Nivel nutricional por porción: Calorías 179 Grasa 3 gramos Hidratos de Carbono 30 gramos

Colesterol 17 miligramos Sodio 198 miligramos Fibra 1 gramo

Receta usada con el permiso de *Diabetic Cooking*, Dic. 2000.

### Menú recomendado

<u>Contenidos del menú</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
1 porción de Risotto <i>con espinacas y parmesano</i> *	2 almidón, 1/2 carne sin grasa	30 gramos
1 bollo de pan	1 almidón	15 gramos
Zanahoria (una mediana)	1 vegetal	5 gramos
Ensalada mixta con lechuga De hoja roja	ninguno	†
2 cucharadas de aderezo para ensalada sin grasa	ninguno	†
1 naranja	1 fruta	15 gramos

\*La receta del mes

† Insignificante

#### Contribuidores

Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa

#### Junta Editorial

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, CDE,FACE



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

Janine Freeman, Redactor principal  
Janet Rodekohr, Editor

Con la colaboración de La Universidad de Georgia y Ft. Valley State College, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y condados del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos y materiales a toda persona independientemente de su raza, color, lugar de origen, sexo o discapacidad.

Es una organización de acción positiva comprometda con la presencia de diversidad entre sus trabajadores.

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

PRE-SORTED STANDARD  
POSTAGE & FEES PAID  
USDA  
PERMIT NO. G268

Official Business  
Return Service Requested

Se incluye su número de la revista *La diabetes y su vida*

