
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
de su condado
Vol. 15 • No. 2 • Verano del 2001

La locura de la comida rápida

Una super hamburguesa, ración doble de patatas fritas y una cola gigante, ¿resulta esto familiar? Lo queramos o no, la comida rápida se ha convertido en parte importante del rápido estilo de vida americano. Tanto si se come en el restaurante, en el coche o en casa, la comida rápida está teniendo un impacto en la salud de nuestra nación.

La comida rápida tiene un contenido alto en grasa, grandes cantidades de sodio y poca fibra. ¿Significa esto que el tomar el almuerzo con rapidez es algo prohibido? No exactamente, dicen los expertos en

nutrición. No es necesario que deje de tomar totalmente comida rápida para mantenerse en buena salud. Usted puede acomodar algo de comida rápida en su dieta general si simplemente toma cierta precaución. Aquí le sugerimos formas de hacerlo.

1. Si hace una comida rápida en un día, haga el resto de las comidas en ese día bajas en grasa y altas en fibra.
2. Coma frutas y verduras para picar y comidas entre horas hasta llegar a tomar "cinco al día" para mantenerse con buena salud.
3. Escoja comida rápida con menos grasa como pollo a la parrilla, hamburguesas sin salsas, bocadillos de pavo de 6 pulgadas y ensaladas con aderezos bajos en calorías.
4. Escoja porciones pequeñas (evite las hamburguesas gigantes, las porciones grandes de patatas fritas y los vasos grandes de refresco) y evite los buffets en los que se puede comer de todo sin restricción de cantidad.

No toda la comida rápida es igual. Puede aprender qué tipo de comida es bajo en sodio si acude a la página web de la Extensión de la Universidad de Georgia. Se puede hallar información de la nutrición, incluyendo grasa, sodio e intercambios nutricionales de 16



restaurantes de comida rápida en www.fcs.uga.edu/pubs/current/FDNS-E-47-CS.html o contacte al Agente de Extensión del Condado.

Aprobación de una nueva pastilla para la diabetes de tipo 2

Starlix (nateglinide) lanzada por *Novartis AG* es una nueva pastilla en el mercado que se añade a la variedad de opciones para usted y su médico. Si tiene diabetes de tipo 2 y



tiene problemas previniendo la excesiva subida de la glucosa en la sangre después de las comidas, esta nueva pastilla puede ser de gran ayuda.

Starlix funciona de manera diferente a las otras pastillas. Ésta incrementa la primera fase de la segregación de insulina por el páncreas después de que comienza una comida. Debido a que los efectos son de corta duración, no permanece causando niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia) como lo hacen otros medicamentos. No obstante, necesitará tomar una de estas pastillas justo antes de cada comida para que surta mejor efecto.

Los expertos ahora se dan cuenta de que los niveles de glucosa en la sangre después de las comidas es tan importante para las personas con diabetes de tipo 2 como de tipo 1. Los niveles altos de glucosa en la sangre después de las comidas, puede incrementar el riesgo a tener complicaciones relacionadas con la diabetes incluyendo enfermedades del corazón. Por ello, probablemente necesite controlar el nivel de glucosa en la sangre después de algunas comidas al igual que antes de las comidas para ver si estos niveles permanecen a la altura que tanto usted como su médico han establecido.

¿No más pinchazos en los dedos?

Nuevos avances en el control de la glucosa de la sangre ha convertido el pincharse el dedo una opción más para comprobar los niveles de glucosa en la sangre. Ahora puede utilizar otras partes del cuerpo que pueden ser menos dolorosas como el brazo, el muslo o el dorso de la mano para obtener muestras de sangre. Ya que hay menos terminaciones nerviosas en esas áreas, es menos doloroso que utilizar las puntas de los dedos.

Ahora usted tiene varias opciones al escoger un medidor que utiliza muestras de sangre de áreas del cuerpo que no sean

las puntas de los dedos. Uno de estos medidores es el medidor llamado *Free Style* de *Therasense* que utiliza un mecanismo con una aguja que puede ser usado para el antebrazo, parte superior del brazo, muslo, dorso de la mano o en el dedo. Utiliza la muestra de sangre más pequeña de todos los medidores del mercado hoy en día.

El medidor *Atlast*, de la *Amira Corporation*, es un medidor y un analizador de sangre al mismo tiempo. Una vez que pincha el brazo o el muslo, lo único que tiene que hacer es rotar el aparato para recoger una muestra de sangre.



El nuevo medidor de *Lifescan*, *One-Touch Ultra*, le ofrece la opción de hacer la prueba en el brazo o en la punta del dedo con una cantidad mínima de

sangre dándole los resultados en 5 segundos.



Un nuevo medidor que pronto estará a disposición en las farmacias en el *Soft-Tact* de *Abbott Labs* que obtiene una muestra de sangre del antebrazo y el brazo y mide la glucosa con solamente apretar un botón.

Estos son algunos de los medidores disponibles que están diseñados para tomar

muestras de sangre de áreas diferentes de la punta de los dedos y muchos más estarán en el mercado en el futuro próximo. Aunque algunas personas aún prefieren las puntas de los dedos, es posible que usted encuentre un lugar más cómodo para usted y, si esto significa que usted va a controlar su glucosa en la sangre con más frecuencia, merece la pena.

¿Quién controla su diabetes?

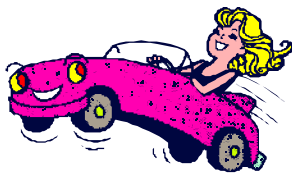
¿Quién lleva las riendas cuando se trata de controlar su diabetes? Si responde que es "mi doctor", piénselo de nuevo.

¿Cómo se controla la diabetes? Un equilibrio entre la alimentación, la actividad física y las pastillas para la diabetes y/o insulina si es necesario. Ahora, ¿Quién toma las decisiones cada día de qué y cuánto come? ¿Quién decide si usted va a no moverse del sillón o si va a darse ese paseo de 30 minutos? ¿Quién decide qué medicación va tomar y cuándo? Tiene razón ¡Es usted quién lo hace! Usted, el que tiene diabetes, es la persona que lleva las riendas. Es usted el que toma las decisiones cada día que van a afectar el control de la diabetes. Considere a su médico y al resto del equipo de diabetes como asistentes. Son los que le aconsejan, le motivan y le guían, pero ellos no



controlan su diabetes, ¡Es usted quién lo hace!

Un buen control de la diabetes significa que está manteniendo su HgA1c por debajo del 7% y la glucosa en la sangre antes de las comidas en un 80-120. Es posible también que aspire a tener ciertos niveles de glucosa después de las comidas. Los niveles altos de glucosa incrementan el riesgo de problemas importantes como enfermedad del corazón,



ceguera, amputación de pies y piernas y enfermedad al riñón. ¿Está su nivel de control a la altura

que usted desea? Si los niveles de glucosa en la sangre no están donde deben estar para prevenir complicaciones ¡Póngase en acción! Asegúrese de que sabe lo que tiene que hacer y cómo puede mejorar la glucosa en la sangre. Concierte visitas regulares con su equipo de diabetes incluyendo a su doctor, enfermera y un experto en dietética. Ellos se encargarán de que usted sea capaz de tomar decisiones que afecten al control de su diabetes.

Es hora de aceptar el reto. ¡Tome decisiones que le ayuden a llevar una vida más sana!

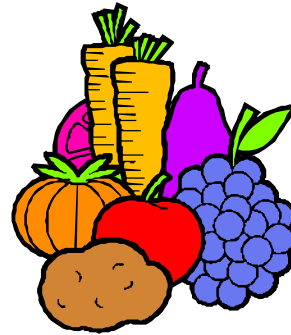
Las dietas de los quinceañeros incrementan el riesgo de desarrollar diabetes

Tu madre tenía razón. Si quieres mantenerte con salud, come de forma saludable. Los quinceañeros son menos propensos a ingerir alimentos saludables y las verduras aún con menos frecuencia. No obstante, según el tipo de alimentación que lleven estos jóvenes, se puede incrementar el riesgo a que desarrollen diabetes, enfermedades al corazón, alta presión sanguínea y cáncer.

Un reciente estudio de los quinceañeros californianos mostró que un tercio tenían sobrepeso o corrían el riesgo de convertirse en obesos. De especial preocupación era que el 50 por ciento de los quinceañeros afroamericanos y 36 por ciento de los latinos eran más propensos al sobrepeso. Casi la mitad de los quinceañeros declararon que no habían comido verdura el día en que fueron entrevistados y un tercio había comido comida rápida por lo menos una vez durante el día.

A medida que el peso va creciendo, también crece el riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades. El porcentaje en alza de la obesidad infantil es un asunto alarmante para nosotros y debemos mirar a nuestro alrededor para comprobar cuáles son los factores que propician esta situación. ¿Qué podemos hacer para ayudar? Sabemos que la mayoría de los quinceañeros sólo se

preocupan del ahora, sin pensar mucho en el futuro. Por ello, si se discute la repercusión a largo plazo de sus hábitos alimenticios es poco probable que cambie su comportamiento. Lo que sí se puede hacer es dar un buen ejemplo en casa. Usted tiene mejor influencia en los hábitos alimenticios de su hijo que nadie.



Haga un esfuerzo especial al incluir un mínimo de cinco porciones de frutas y verduras al día para todos los miembros de la familia. El simple hecho de tener a su disposición alimentos saludables incrementará la probabilidad de que su hijo los coma. Compre fruta fresca, verdura cruda y productos lácteos desnatados para las comidas entre horas en vez de "chips" y helado que son altos en grasa. Prepare platos bajos en grasa con carne sin grasa, pollo, pescado, legumbres, frutas y verduras. Haga menos comidas altas en grasa en restaurantes de comida rápida.

Los hábitos de la alimentación y el ejercicio que se desarrollan en la infancia son los que guiarán a la persona en toda su vida. Ayude a sus hijos a tomar decisiones saludables de tal manera que tengan hábitos saludables cuando sean adultos. Esto permitirá a sus hijos vivir una larga vida en salud.



ESQUINA DE RECETAS

Plato de calabacín y tomate

1 libra de berenjena picada	2 dientes de ajo picados
2 tazas de calabacín en rodajas	1 lata (14 1/2 onzas) tomates enteros sin sal sin escurrir
2 tazas de champiñones picados	1 cucharada de pasta de tomate sin sal
2 cucharaditas de aceite de oliva	2 cucharaditas de hojas de albahaca
1/2 de cebolla picada	1 cucharadita de azúcar
1/2 taza de hinojo fresco (opcional)	

1. Precaliente el horno a 350 F. Coloque la berenjena, el calabacín y los champiñones en una fuente cuadrada de 9 pulgadas.
2. Caliente el aceite en una sartén a temperatura media. Añada cebolla, el hinojo y el ajo. Cocine y revuelva durante 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Añada los tomates, la pasta de tomate la albahaca y el azúcar. Cocine y revuelva durante 4 minutos o hasta que la salsa engorde.
3. Vierta la salsa sobre la mezcla de berenjena. Cubra y cocine durante 30 minutos. Enfríe antes de servirlo. Aderezca este plato al gust

Para 6 porciones

Intercambiable por: 2 verduras, 1/2 de grasa

Información nutricional por porción: 71 calorías 2 gramos de grasa
13 gramos de hidratos de carbono 0 miligramos de colesterol
39 miligramos de sodio 3 gramos de fibra

Receta usada con permiso de *Diabetic Cooking*, Sept/Oct. 2000

Menú sugerido

<u>Contenidos del menu</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
3 onzas de pollo asado	3 carne sin grasa	Insignificante
2/3 taza de arroz negro	2 almidón	30 gramos
1 porción de Plato de <i>Calabacín y tomate*</i>	2 verduras, 1/2 grasa	10 gramos
1/2 taza de macedonia de fruta fresca	1 fruta	15 gramos

*Receta destacada para este mes Insignificante

Nota: Es posible que las porciones necesiten ser ajustadas según su plan alimenticio.



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 Rodekohl, 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 comprometida 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*

