

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 17 • No. 4 • Verano, 2003

## El verano es el momento de empezar a comer más verduras y frutas

“Coma más frutas y verduras” es una recomendación que se oye a todas horas hoy en día. Si lo hace le ayudará a bajar la presión sanguínea, prevenir el cáncer, prevenir las enfermedades al corazón y a bajar de peso además de muchos otros beneficios. ¡Cuanto más colorido tengan las verduras mejor! Entonces según esto ¿Cómo es su dieta?

El Plan Dietético para la Prevención de la Hipertensión (conocido como DASH en inglés) recomienda la toma de 8-10 porciones de fruta y verdura al día. Ahora, si usted está pensando que es casi imposible que su familia tome frijoles verdes y guisantes de lata una vez cada dos días, usted está en lo cierto. Para incorporar más verdura en su dieta es preciso ampliar el menú

habitual para incluir más variedad. La toma de 8-10 porciones de fruta y verdura al día no es tan difícil como parece. Es fácil tomar esta cantidad si se toma una fruta en cada comida y un snack y si se toman dos porciones de verdura en cada almuerzo y cena. Si cuando sale a comer no puede tomar verdura o fruta, procure tomarlas entre comidas durante el día. A continuación se incluyen algunas recomendaciones para incluir más fruta y verdura en su dieta diaria:

- Cuando compre en el mercado, compre una variedad de verduras incluyendo algunas en lata (como los tomates y champiñones), algunas congeladas y otras frescas. Utilice las verduras frescas primero y después la enlatada cuando se le termine la verdura fresca.
- Compre algunas frutas y verduras que sean fáciles de tomar como snacks. Las zanahorias pequeñas son ideales ya que vienen en envases pequeños. Las ensaladas que ya vienen preparadas en bolsas son ideales para personas atareadas; sólo tiene que añadir otras verduras como zanahorias y tomates para incrementar el contenido nutritivo además de un aderezo bajo en grasas. Puede



---

cortar la fruta fresca y llevársela al trabajo o puede llevar frutas fáciles de transportar como las manzanas, las bananas, los damascos o las uvas pasas.

- Para la cena cocine dos tipos de verduras o coma dos porciones de un tipo (aproximadamente una taza). El brécol, la coliflor y las zanahorias van muy bien juntos. Puede también hacer una ensalada con espinacas añadiéndole zanahorias y tomates.
- Ponga verduras y frutas a la parrilla. Busque en el internet recetas para hacer verduras a la parrilla o kabobs con frutas como piña, uvas, fresas, cerezas y damascos.
- En vez de tomar una chuleta de 6 onzas, tome 2-3 onzas de pollo o pescado en un revuelto con distintos tipos de verduras.
- En vez de cocinar arroz blanco, cocine arroz negro con arroz silvestre y añada zanahorias y champiñones picados. Añada espinacas al final de la cocción y de este modo obtendrá un plato adicional muy nutritivo.
- Haga una lasagna con espinacas o brécol, berenjena, calabacín y queso bajo en grasa.
- Cuando vaya a un restaurante pida la verdura en vez de las papas fritas.
- Los restaurantes de comida rápida no tienen muchas opciones de

verduras, por ello tome la verdura por la tarde.

En vez de pensar que es imposible comer más frutas y verduras en su agitada vida, piense en formas de incorporarlas en su dieta diaria. Si prueba nuevas recetas y combinaciones de alimentos hará que tanto usted como su familia tenga más interés en ellas y que coman una mayor variedad de alimentos a la vez que les ayudarán a mantenerse más saludables.

---

## **Prevención de errores en la toma de insulina**

Si usted no se ha equivocado nunca en la dosificación de insulina o en el tipo de insulina, es probable que por lo menos sí haya sentido preocupación por la posibilidad de que algo así le ocurra. Con la cantidad de tipos de insulina a su disposición en el mercado es fácil cometer errores en la dosificación de la insulina, especialmente si toma más de un tipo de insulina. Muchas de las llamadas de emergencia que se hacen son debidas al miedo de tener bajos niveles de glucosa en la sangre debido a la toma de demasiada insulina.

El error más común es el de confundir las dosificaciones de dos tipos diferentes de insulina. Otros errores habituales son: el no tomar la insulina cuando se está enfermo, tomar una cantidad equivocada de

---

insulina y el no guardar la insulina de forma adecuada. A continuación se incluyen algunas recomendaciones que le ayudarán evitar los errores en la toma de insulina:

1. Sepa qué tipo de insulina está tomando. Asegúrese bien antes de salir de la farmacia de que tiene el tipo correcto de insulina.
  - Marcas (Humalog, NovoLog, Lantus)
  - Fabricante (Lilly, NovoNordisk, Aventis)
  - Tipo de insulina: de acción rápida (lispro, aspart), de acción corta (regular), de acción media (NPH, Lente), de acción larga (glargine, ultralente) y mezclas
  - Cuál es su modo de funcionamiento (con qué rapidez empieza a surtir efecto, cuando es el momento álgido, cuánto dura)
2. Extraiga la insulina con cuidado.
  - Asegúrese de que puede ver bien las marcas en la jeringuilla. Si no puede verlas bien, pida a alguien que lo compruebe o si no, use un sistema de pluma de insulina. También se pueden obtener lupas para ver mejor la jeringuilla.
  - Asegúrese de que sabe bien qué tipos de insulina se pueden mezclar. Lantus (glargine) no se puede mezclar con ningún otro tipo de insulina.
  - Si utiliza una pluma de insulina, asegúrese de que sabe cómo usarla de forma correcta. Practique con

el profesional que le hace el seguimiento de su diabetes.

3. Guarde la insulina de forma adecuada y haga uso de ella en el tiempo correcto.
  - Compruebe la fecha de caducidad en los frascos de insulina. No la use si ha pasado la fecha de caducidad.
  - Lea las indicaciones que vienen con la insulina para comprobar hasta cuándo se puede tomar una vez que ha sido abierta. Se dan diferentes fechas dependiendo de si se guarda en el frigorífico o a temperatura ambiental. La mayor parte de los tipos de insulina se conservan más tiempo en el frigorífico.
  - No deje nunca la insulina en el coche al calor. Si compra la insulina por correo, no deje que se quede a la puerta de su casa al calor del sol. Si la insulina ha experimentado altas temperaturas, ésta no tendrá el mismo efecto. No utilice la insulina si hay grumos o cristales en ella. No utilice la insulina clara si aparece turbia.
4. Sepa qué hacer cuando está enfermo. Repase con quién le hace el seguimiento de su diabetes lo que tiene que hacer cuando usted cae enfermo. Como los niveles de glucosa en la sangre se incrementan durante este tiempo, usted tiene que tomar la insulina en todo momento.

---

Normalmente tendrá que tomar insulina extra. Si no está seguro de cuánto tiene que tomar, no deje de llamar por teléfono para preguntarlo.

Los errores en la toma de insulina ocurren en personas que han tomado insulina por muchos años en un momento de descuido. Asegúrese de que ha recibido la información adecuada sobre la administración y uso de insulina para de esta forma prevenir errores.

---

## **Nuevas recomendaciones para la alta presión sanguínea**

Se han publicado las nuevas recomendaciones para la prevención y control de la alta presión sanguínea o hipertensión con la intención de incentivar al personal médico a que tenga una actitud más firme en el tratamiento de la hipertensión. Los resultados de varios estudios han dado origen a las nuevas recomendaciones ya que demasiadas personas desarrollan enfermedades del corazón, trombosis y enfermedades del riñón de forma innecesaria.

Las recomendaciones fueron elaboradas por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre en mayo y se publicaron en la Revista de la Asociación Médica Americana. En los pasados años el objetivo de la presión sanguínea para las personas con diabetes y enfermedades renales

se bajó a <130/80 mm Hg. Ahora se ha añadido una nueva clasificación de hipertensión para así incluir a personas cuya presión sanguínea es más elevada de lo normal (<120/80), pero no lo suficientemente elevada como para considerarse hipertensión. A las personas con hipertensión se les recomienda que hagan cambios en su estilo de vida para que así puedan prevenir el desarrollo de alta presión sanguínea. De hecho cambios de estilo de vida que incorporen hábitos más saludables se recomiendan a todos, para bajar la presión sanguínea si la tiene alta y para prevenirla si no la tiene alta. Entre estos cambios de estilo de vida se incluyen:

1) **Baje de peso si tiene sobrepeso.** Incluso una cantidad mínima de pérdida de peso puede favorecer la bajada de la presión sanguínea.

2) **Siga el plan dietético DASH** (siglas en inglés del *Dietary Approaches to Stop Hypertension* o Plan Dietético para Parar la Hipertensión). Tome más verduras y frutas y productos lácteos desnatados y coma menos carne roja, grasas y dulces. Este es el plan DASH cuya adopción en varios estudios ha demostrado eficacia en la reducción de la presión sanguínea. Empiece añadiendo dos porciones de frutas y dos verduras al día y vaya aumentando las cantidades hasta lograr tomar 4-5 porciones de cada

---

grupo al día. Haga un salteado con 2-3 onzas de pescado o pollo sin piel junto con verduras en vez de tomar un trozo grande de carne roja. Beba agua en vez de refrescos. Tome leche o yogur bajo en grasa o desnatados. Escoja panes y cereales integrales.

### 3) **Coma menos sal y sodio.**

El estudio de “DASH-Sodio” mostró que las personas que siguieron el plan dietético DASH y restringieron también la toma de sodio fueron las que más reducción en la presión sanguínea experimentaron. Mire las etiquetas de los productos y procure no tomar más de 2400 miligramos de sodio cada día. Use especias en vez de sal. Coma más verduras frescas, congeladas sin aditivos o sal añadidos. Escoja comida procesada que sea baja en sodio. Coma menos comidas preparadas congeladas, pizza, sopas en lata y aderezos, ya que todos tienen un contenido elevado en sodio.

4) **Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos la mayoría de los días.** Las actividades como el pasear rápidamente bajan la presión sanguínea aunque no se pierda de peso.

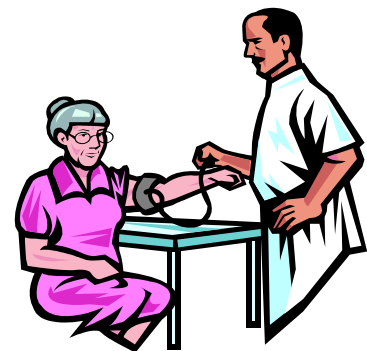
5) **Limite las bebidas alcohólicas.** Si bebe más de una bebida alcohólica al día si es mujer y 2 al día si es hombre puede incrementar la presión sanguínea.

Un estudio reciente ha mostrado que la adopción de una

combinación de las recomendaciones arriba indicadas resultó en una mejora mayor en la presión sanguínea que si se adopta sólo un cambio. Aunque no es fácil mantener constantemente un estilo de vida saludable, se puede hacer y éste estilo de vida le puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Las nuevas recomendaciones para la presión sanguínea también han determinado que si la presión no se puede controlar por cambios en el estilo de vida, se necesitan uno o dos tipos de medicaciones para controlar la presión sanguínea. Generalmente una de estas medicaciones es de un tipo conocido como “thiazide diuretic”. Si usted tiene diabetes también es posible que se le recomiende el uso de un tipo de medicación conocido como ACE-inhibidor ya que se ha comprobado su eficacia en la prevención de enfermedades al riñón.

Lo más importante es recordar que la alta presión sanguínea incontrolada es un problema crucial en los Estados Unidos. Es preciso controlarla antes y con más firmeza. Se ha comprobado que los cambios en el estilo de vida son efectivos en



---

la prevención de la alta presión. Haga una cita con un especialista en dietética para que le ayude a realizar estos cambios en su vida. Si la presión sanguínea no llega a controlarse con estos cambios de estilo de vida, existen medicamentos que se pueden tomar adicionalmente hasta tener la presión bajo control. Consulte a su médico para que le ayude a encontrar una combinación de medicamentos que sea apropiada para usted. Si usted tiene alta presión sanguínea y diabetes compruebe su presión frecuentemente para mantenerla en menos de 130/80 mm Hg.

**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  
Colegio Médico de Georgia

## ESQUINA DE RECETAS

### Pastel de pudding de frambuesas y limón

6 tazas de agua caliente	1 taza de Splenda Granular
2 huevos, separadas	
las claras de las yemas	1/2 taza de harina
2/3 taza de leche desnatada	1/4 cucharita de sal
1/4 taza de jugo de limón	3 tazas de frambuesas frescas

1. Caliente el horno a 350 grados F. Vierta el agua caliente sobre una plancha de repostería de 9 x13 pulgadas hasta llegar a 1 pulgada del borde. Rocíe 4 (1 taza) recipientes pequeños para flan con un spray de sabor a mantequilla.
2. En un tazón pequeño bata las claras con una batidora eléctrica hasta que suban. Póngalas a un lado.
3. En un tazón mediano, bata las yemas con un tenedor hasta que estén bien mezcladas. Añada la leche desnatada y el jugo de limón. Añada la Splenda, harina y la sal. Mézclelo bien. Añada las frambuesas. Añada las claras. Mezcle con suavidad.
4. Ponga cantidades en los pequeños recipientes. Ponga los recipientes con cuidado en la plancha. Cocine por 45-50 minutos o hasta que esté dorado. Sírvese caliente o frío.

4 porciones

Opciones de carbohidratos: 1 1/2

Intercambios: 1 almidón, 1/2 fruta, 1/2 grasa

Calorías: 183                      Carbohidratos: 32 gramos                      Grasa: 3 gramos

Sodio: 255 miligramos                      Fibra: 7 gramos

Receta reproducida con permiso de Splenda Cookbook, 1991

### Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
3 onzas de salmón a la plancha	3 carne sin grasa	+
1/2 taza batata	1 almidón	15 gramos
1 taza de verduras a la plancha (champiñones, pimientos, calabacines, berenjena, cebollas)	2 verduras	10 gramos
1 cucharita de margarina	1 grasa	+
1 porción de <i>Pastel de pudding deframbuesas y limón*</i>	1 almidón, 1/2 fruta, 1/2 grasa	11 gramos

\*La receta de este mes

+ Insignificante

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas a su plan dietético.

---

**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

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.

**Gale A. Buchanan, Decano y Director**

<p>Cooperative Extension Service U.S. Department of Agriculture The University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences Athens, GA 30602</p> <hr/> <p>Official Business</p>	<p>PRE-SORT STANDARD POSTAGE &amp; FEES PAID USDA PERMIT NO G268</p>
--	--

*Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed*