
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 17 • No. 5 • Otoño, 2003

¿Dónde están las grasas trans?

Las grasas trans son grasas misteriosas que obstruyen las arterias y que durante años han eludido las etiquetas del valor nutritivo de los alimentos haciendo difícil su detección. Por fin ahora podemos saber dónde se esconden y cómo podemos evitarlas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (en inglés FDA) pasó una ley requiriendo a los productores de alimentos que incluyan una lista de las grasas trans de los alimentos en las etiquetas. Algunos productores ya han empezado a incluir esta información, pero tienen hasta el año 2006 para hacer los cambios.

La mayoría de las grasas trans en nuestros alimentos provienen de la grasa que se forma cuando los productores convierten aceites líquidos en grasas sólidas como

manteca y margarina dura. Este proceso, conocido como hidrogenación, se utiliza para la conservación de los alimentos, contribuyendo así a que se mantenga el sabor por más tiempo.

En el pasado la única manera de comprobar qué alimentos contenían grasas trans era buscando el término "aceite hidrogenado" o "aceite parcialmente hidrogenado" que aparecía como el primer o segundo ingrediente de la etiqueta.

Las grasas trans nos preocupan porque actúan como las grasas saturadas subiendo el colesterol LDL (el malo) que incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Éstas también bajan el colesterol HDL (el bueno). Lo importante es que usted debe intentar comer alimentos sin grasas saturadas o trans.

Entre los alimentos que contienen las grasas trans se incluyen las mantecas vegetales, algunas margarinas, galletas saladas, galletas, caramelos, comida tipo snack, comidas fritas, pasteles y dulces, aderezos para ensaladas y otros alimentos hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados. También se pueden encontrar pequeñas cantidades de grasas trans en algunas grasas animales como mantequilla, queso, carne de res y cordero.

Alimento	Porción	Total grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
Papas fritas (comida rápida)	Mediana	27	7	8
Dónut	1	18	5	5
Margarina en barra	1 Tbs	11	2.1	2.8
Margarina en tubo	1 Tbs.	7	1.2	0.6

Todos comemos de 4 a 5 veces más grasa saturada que grasa trans. Por ello, intente comer alimentos con menos grasas combinadas de trans y saturadas. Así es que si un dónut tiene 5 gramos de grasa saturada y 5 gramos de grasa trans, éste tiene 10 gramos de grasa nada saludable.

- Escojer aceites vegetales (excepto aceites de coco y de palmera) y margarina blanda (liquida, en tubo o en espray) mas que mantequilla, margarina dura o manteca
- Comer pescado varias veces a la semana para obtener las grasas saludables omega-3
- Escojer alimentos bajos en grasa saturada (sin grasa o bajos en grasa, carne magra, pescado, aves sin piel, cereales integrales, frutas y vegetales y esprays para prevenir que la comida se pegue)

Datos sobre nutrición
 Porción 1 taza
 Porciones por paquete 2

Grasa total 10 g
 Grasa saturada 5g
 Grasa *trans* 5 g

Colesterol 30 mg
Sodio 200 mg
Total carbohidratos 30g
 Fibra 0g
 Azúcares 5g

Sume estos dos números para obtener el total de las grasas peligrosas para el corazón en cada porción

Para bajar la cantidad de grasas trans y saturadas usted necesita:

- Reemplazar la grasa saturada y trans con grasas monosaturadas (aceite de canola y de oliva) y grasas polinosaturadas (soja, maíz, girasol y frutos secos)

Los “productos naturales” pueden actuar contra los efectos de su medicación

Si usted está tomando “productos naturales” como hierbas, suplementos nutricionales o medicamentos sin receta médica, éstos pueden estar causando más daño que beneficio. Muchos de estos “productos naturales” interactúan con cualquier otra medicación que usted pueda estar tomando causando efectos secundarios, limitando el efecto de algunos medicamentos que esté tomando y causando cambios en los niveles de la glucosa en la sangre.

Su médico y farmacéutico prestan especial atención a los tipos de medicamentos que usted está tomando asegurándose de que uno no

interfiere con la acción de otro o causa problemas cuando se utilizan en combinación. No obstante, su médico puede no darse cuenta de que usted esta tomando medicamentos que no precisan de receta médica o suplementos que pueden causar interacciones similares.

Por ejemplo, una persona diabética que estaba tomando ginseng y St. John's wort notó que no se sentía bien como de costumbre. Su presión sanguínea era más elevada, se sentía nerviosa, deprimida y los niveles de glucosa en la sangre se habían incrementado. Cuando le dijo a su médico lo que estaba tomando, se enteró de que el ginseng puede incrementar la presión sanguínea y que el St. John's wort interactúa con otros medicamentos haciendo que algunos sean menos eficaces.

También pueden causar efectos secundarios como nerviosismo y palpitaciones cuando se combinan con otros medicamentos.

Usted también debe notificar a su médico y al especialista en dietética si está tomando galletas o bebidas nutricionales a la hora del snack o como sustituto de alguna comida. Éstos al contener calorías y carbohidratos, pueden afectar a su peso y a la glucosa de la sangre. Como también contienen vitaminas y minerales, usted puede estar recibiendo demasiada cantidad de ciertas vitaminas, sobre todo si

además está tomando suplementos vitamínicos y minerales. Por ejemplo, demasiada vitamina E puede interactuar con medicaciones que adelgazan la sangre incrementándose así el riesgo de pérdida de sangre.

Recuerde que “los productos naturales” también son medicinas. Su médico y farmacéutico tienen información actualizada sobre la seguridad en el uso de estos productos y la forma en que la medicación interactúa. Si usted elige utilizar “productos naturales” recuerde que la producción y la elaboración de estos productos no está regulada de forma exhaustiva por el gobierno federal. En algunos se han encontrado ingredientes dañinos y no siempre las cantidades de los ingredientes son las que aparecen en la etiqueta del producto. Por ello los suplementos de hierbas pueden no ser recomendables o efectivos para el uso generalizado.

Si usted toma “productos naturales”, procure notificar a su médico. Entre “productos naturales” se incluyen:

- algunas medicaciones sin receta médica
- hierbas



- vitaminas y minerales
- suplementos nutricionales

Guarde un seguimiento del nombre del producto, la lista de ingredientes, cuánto está tomando del producto y por qué lo está haciendo. Observe cualquier cambio en cómo se siente y el control de la glucosa en la sangre y anótelos. Lleve esta lista consigo la siguiente vez que vaya a visitar al médico o al farmacéutico de tal manera que le puedan confirmar que lo que usted está tomando no entraña ningún peligro.

Consejos para las familias y amigos. ¿Cómo pueden ayudar?

Como familiar o amigo de alguien que padece diabetes es posible que usted se sienta frustrado en alguna ocasión cuando esta persona no sigue, ignora o incluso muestra resentimiento ante su bienintencionado consejo. Puede parecer que su familiar o amigo diabético dirige toda su agresividad hacia usted a pesar de todo el cuidado, energía y tiempo que usted le ha concedido.

El vivir con diabetes no es fácil y a pesar de que la persona con diabetes parezca desagradecida, es gracias al apoyo de la familia y amigos que puede vivir con esta enfermedad. Deténgase un momento

a pensar cuál es el papel que usted desempeña: ¿Es el de mostrar apoyo y aliento o es el de estar constantemente recordándole cuándo se “pasa de la raya?” ¿Cómo se expresa usted? Puede no ser de ayuda si usted:

- actúa como la policía de la diabetes haciendo comentarios sobre todo lo que hace o deja de hacer cada día
- tienta a la persona con diabetes a consumir comida no saludable, a dejar de hacer ejercicio o a pasar algún chequeo de la glucosa para hacer que se "sienta mejor" o para que se divierta
- habla de la diabetes de la persona con otros, sobre todo en público, sin haber obtenido permiso para hacerlo
- critica en vez de alentar cuando la diabetes no está bajo control
- cree saber lo que necesitan en vez de preguntar directamente
- se involucra demasiado en el cuidado de la persona con diabetes propiciando así la dependencia

Si usted se ve reflejado arriba reflexione de nuevo sobre el tipo de ayuda que usted está ofreciendo. A pesar de su preocupación, recuerde que su papel es el de ayudar no el de dominar. A menudo mucha gente reacciona contra aquellos que intentan tomar control haciendo lo contrario de lo que se les pide.



Considere las siguientes sugerencias que le pueden ayudar a ofrecer mejor asistencia:

- Pregunte a la persona con diabetes cómo puede ser usted de ayuda y escúchele
- Intente ponerse en su lugar; intente llevar usted mismo la rutina que ellos llevan por unos días, siguiendo su plan dietético, controlando la glucosa en la sangre y haciendo ejercicio juntos
- No dé consejo a no ser que se lo pidan
- Muestre afecto, especialmente durante los momentos difíciles
- Aprenda tanto como pueda sobre la diabetes
- Felicite a la persona por los cambios positivos en el comportamiento en vez de estar regañando sobre comportamiento negativo
- No espere la perfección

Cuando un miembro de la familia tiene diabetes es natural intentar protegerle y estar preocupados por él o ella. Anímele a que haga todo lo posible para que ella o él mismo lleve el control de su diabetes con la ayuda

que usted también proporcione. Intente no centrarse tanto sobre la enfermedad haciendo cosas que a ambos les guste y que no estén relacionadas con la diabetes. Y, sobre todo, intente mantener el sentido del humor.

Universidad de Diabetes de Atlanta

7:00 mañana- 3:30 tarde

Atlanta Apparel Mart

1 de noviembre, 2003

Llame al 404-527-7150 x10 para inscribirse o mande un correo electrónico solicitando un folleto a adu@diabetesatlanta.org

Diabetes 101- Gainesville

8:30 de la mañana – 2:30 tarde

27 de septiembre

Georgia Mountains Center

Llame al 1-888-DIABETES para inscribirse

ESQUINA DE RECETAS

Pudín de plátano casero

Esta versión baja en grasa de un postre sureño se puede hacer con Splenda en vez de azúcar para reducir los carbohidratos

1/3 taza de azúcar	1 huevo parcialmente batido o ¼ taza de sustituto de huevo
2 cucharadas de maicena	2 cucharaditas de extracto de vainilla
1/8 cucharadita de sal	1 banana grande, cortada en rodajas
2 tazas de leche desnatada	8 galletas de vainilla bajas en grasa

1. Mezcle el azúcar, la maicena y la sal en un cazo de 2 cuartos. Añada la leche gradualmente. Cocine a fuego mediano revolviendo constantemente hasta que la mezcla espese y hierva (unos 12 minutos). Hierva y revuelva durante 2 minutos más.
2. Añada una pequeña cantidad de la mezcla al huevo; añádala después a la mezcla caliente en el cazo. Hierva y revuelva durante 2 minutos más. Retire del fuego; añada la vainilla.
3. Ponga 2 galletas de vainilla y ¼ de las rodajas de la banana en cada uno de cuatro moldes para flan. Añada el pudín, deje enfriar y métalos en el frigorífico.

4 porciones (información nutricional del pudín usando sustituto de huevo y azúcar)

Opciones de carbohidratos: 2 1/2

Intercambios: 2 1/2 almidón

Calorías: 199 Carbohidratos: 40 gramos Grasa: 1 gramo

Sodio: 192 miligramos Fibra: 0.7 gramos Colesterol: 0 gramos

Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
3 onzas de camarones a la plancha	3 carne magra	+
1/3 taza de arroz integral	1 almidón	15 gramos
1 tomate, cortado espolvoreado con albahaca y vinagreta balsámica	1 verdura, 1 grasa	5 gramos
1 cucharita de margarina 1 grasa	+	
1 porción de <i>Pudín de plátano casero*</i>	2 1/2 almidón	40 gramos

*La receta de este mes + Insignificante

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

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

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

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

PRE-SORT STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
USDA
PERMIT NO G268

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed