
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 19 • No. 2 • Primavera, 2005

Nuevas Recomendaciones Dietéticas

“Coma más frutas y verduras” es una de las máximas en la lista de las nuevas recomendaciones dietéticas publicada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Las Recomendaciones Dietéticas para los Americanos se actualizan cada cinco años para ofrecer a los americanos consejos basados en las investigaciones más recientes sobre nutrición y actividad física y su efecto en la salud. Debido a que dos tercios de los americanos tienen sobrepeso, las recomendaciones se centran sobre el control de peso, actividad física y la toma de comida saludable, baja en calorías y alta en poder nutritivo. Eso

es precisamente lo que se recomienda para las personas con diabetes.

Estos son algunos de los puntos importantes para una dieta para adultos basada en 2.000 calorías:

Coma más frutas y verduras

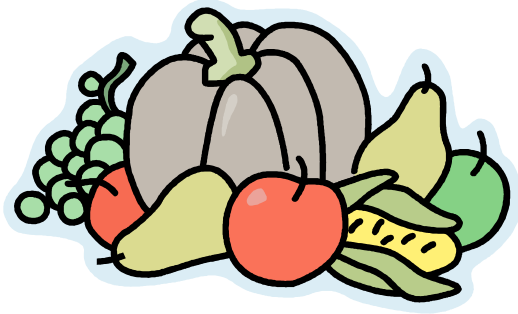
- 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras cada día (unas 4-5 porciones de cada grupo)
- Más énfasis en la variedad incluyendo verduras de color verde oscuro y anaranjado, así como legumbres varias veces a la semana

Coma más cereales integrales

- 3 o más porciones de 1 onza cada día o ½ de los cereales que sean integrales como avena, arroz moreno, y pan de trigo integral

Tome menos sal y alimentos altos en sodio

- Menos de 2300 mg (aprox. 1 cucharadita de sal) de sodio cada día (menos de 1500 mg de sodio para personas que sean más sensibles a la sal como aquellas que padecen de hipertensión, adultos de mediana edad y mayores, así como afroamericanos)
- Más alimentos con potasio, como frutas y verduras para contrarrestar el efecto de la sal en la presión sanguínea



Tome el tipo adecuado de grasa

- Menos grasas y aceites altos en grasas saturadas o grasas trans (que se encuentran en comidas procesadas como galletitas saladas, *snacks*, comidas fritas, y pastelitos)
- La mayoría de las grasas de grasas polinsaturadas y monoinsaturadas como los pescados, los frutos secos y los aceites vegetales

Haga suficiente ejercicio físico

- Actividades de intensidad moderada como el caminar rápido (3-4 millas por hora) la mayor parte de los días:
 - por lo menos 30 minutos para la mayoría de los adultos
 - 60 minutos para perder peso y para prevenir el aumento de peso
 - 60-90 minutos para mantener el peso perdido

Obtenga los nutrientes principalmente de los alimentos y no de suplementos

Los suplementos o alimentos fortificados se recomiendan en los siguientes casos:

- Vitamina B12 para personas mayores de 50 años.
- Vitamina D para adultos mayores, personas con piel oscura y personas que no reciben suficiente luz solar

Se espera que a finales de este año se publique una nueva pirámide de alimentos basada en las nuevas Recomendaciones Dietéticas. Recuerde que las Recomendaciones Dietéticas para Americanos no sirven para reemplazar los planes alimenticios individualizados para personas con enfermedades crónicas como la diabetes. Si tiene preguntas sobre cómo incorporar algunas de las recomendaciones en su plan dietético, consulte con un experto en dietética que le pueda atender.

Aumento de peso: ¿Quién es el culpable, el metabolismo lento o la inactividad?

El exceso de peso es la principal causa del alarmante incremento de diabetes tipo 2 en los Estados Unidos y que afecta a adultos y niños de todas las edades. Sabemos que para perder peso tiene que, o bien quemar más calorías, o comer menos. La cantidad de energía que se queme cada día depende de tres factores:

1. la energía que se quema en estado pasivo (metabolismo en estado pasivo)
2. la energía que se quema para digerir o metabolizar la comida
3. la cantidad de energía que se quema durante la actividad física

Muchas personas culpan a su “lento” metabolismo del aumento de peso experimentado, pero en realidad sólo 1-2 % de las personas con sobrepeso tienen un ritmo de metabolismo más



bajo de lo normal. Sería ideal si pudiéramos simplemente tomar una pastilla para incrementar el metabolismo mientras que estuviéramos

en estado pasivo. Pero, a pesar de que se diga que algunos suplementos incrementan el metabolismo, el metabolismo en estado pasivo no va a cambiar significativamente.

¿Y qué ocurre con la cantidad de energía que se precisa para digerir la comida? Parecerá mentira, pero es una falsa creencia el pensar que al comer pomelo se quema más energía de la que contiene. La única forma de

quemar más calorías en la digestión de las comidas es comiendo más y evidentemente esto no es lo que deseamos.

Por lo tanto, nos queda hacer más ejercicio físico como única forma de incrementar la cantidad de energía que se quema todos los días. Si usted es bastante inactivo, la actividad física probablemente sólo constituya un 20% de la energía que quema diariamente. El incrementar la actividad física en unos 30 minutos todos los días le puede ayudar de forma considerable para la obtención del peso deseado. Por ello, incluso si piensa que es suficientemente activo en el trabajo o en casa, intente añadir a su rutina diaria 30 minutos de actividad. Puede dividir el ejercicio que hace a 2 o 3 sesiones al día si considera que es difícil hacer todo de una vez o piensa que no tiene 30 minutos al día para dedicarlos a hacer ejercicio.

Ejercicios aeróbicos como caminar, andar en bicicleta y nadar son los mejores tipos de ejercicio para quemar calorías y perder peso. Con las actividades aeróbicas se usan los músculos grandes del cuerpo en un movimiento continuado y rítmico, lo que ayuda a quemar un mayor número de calorías.

El ejercicio con pesas es importante para fortalecer y reforzar el tono muscular, pero no es la forma más efectiva de perder peso. Los

estudios muestran que hay que hacer más de 30 minutos de ejercicio diario con pesas para perder peso. Intente combinar el ejercicio con pesas y el aeróbico.

Recuerde que para perder peso y prevenir el aumento de peso, tiene que hallar un equilibrio entre las calorías que toma con las que quema. Comer menos y hacer más ejercicio es la mejor manera de conseguir su objetivo.

Su estómago es algo más que un saco para la comida

Usted ya está familiarizado con el efecto que ejerce la insulina en el control de la glucosa en la sangre, pero ¿sabía que las hormonas que se producen en el estómago también afectan el estado de su diabetes?

Generalmente se piensa en el estómago como un lugar por donde los alimentos pasan y se digieren. No obstante, en los últimos años, los investigadores han descubierto que algunas hormonas, llamadas incretinas, que se producen en el estómago e intestinos, tienen un papel importante en el control de la glucosa y afectan también el apetito.

Dos hormonas que se producen en los intestinos ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre al hacer que la insulina se secrete cuando los alimentos entran en el estómago. Una de éstas, conocida

como GLP-1, también indica al hígado cuándo tiene que parar de producir glucosa, incrementa la sensibilidad a la insulina y reduce el apetito y la cantidad de comida ingerida. No sólo incide en el control de la glucosa, sino que también en el control de peso. Los investigadores están interesados en saber si las personas con diabetes tipo 2 producen menos hormonas de este tipo o son resistentes a las mismas. Actualmente se están desarrollando medicamentos que copian la acción de GLP-1 para ser usadas por aquellas personas que tengan diabetes tipo 2.

La ghrelina es una hormona producida principalmente en el estómago y se ha descubierto que es responsable de la sensación de hambre a las horas de las comidas. Cuando se come, se va reduciendo la sensación de hambre durante las comidas. Se va teniendo menos hambre cuando se come porque los nutrientes en los alimentos hacen que descendan los niveles de ghrelina. Cuando se pierde una cantidad de peso importante, estos niveles hormonales se incrementan para evitar que se pierda demasiado peso. Una de las operaciones más comunes en los obesos es la de pasar el área del estómago donde se produce la mayor parte de esta hormona. Generalmente, después de haber perdido peso, los niveles de ghrelin se incrementarían para compensar esa pérdida de peso,

pero cuando los investigadores analizaron a estas personas para saber por qué eran capaces de perder peso y no volverlo a recuperar, encontraron que se daban bajos niveles de ghrelina. Esto provocaría un descenso del apetito y puede explicar una de las razones por las que tuvieran tanto éxito en perder peso.

También se ha comprobado que la ghrelina baja la secreción y la acción de la insulina. Se espera que el



descubrimiento de la ghrelina ayude a los investigadores a desarrollar un medicamento que ayude a bajar los niveles de ghrelina y así se pueda

controlar el peso y quizás los niveles de glucosa en la sangre sin necesidad de operaciones.

Todavía hay mucho por aprender sobre cómo las diferentes hormonas en nuestro cuerpo actúan en relación con la toma de alimentos y el control de la diabetes. Con la obtención de más conocimiento, esperamos que se llegue a tener más opciones para mejorar el control de la glucosa en la sangre.

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

Burritos de verdura

Esta es una versión más saludable de los tradicionales burritos.

4 burritos de trigo integral (7-8 pulgadas) 1 taza de frijoles negros en lata sin agua y algo pisados
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados 1 cucharada de chile en polvo
1 cebolla amarilla, picada 2 cucharaditas de comino
1 pimiento rojo, picado 1 cucharadita de cilantro
1 taza de maíz amarillo, cocinado Su salsa preferida
(granos de maíz fresco o congelado)

1. Caliente las tortillas envolviéndolas en papel de aluminio y calentándolas en el horno a 300 grados. O bien ponga las tortillas una sobre otra con una servilleta de papel entre cada una y luego caliente en el microondas 30 segundos.
2. Para preparar el relleno: caliente el aceite en una sartén. Añada el ajo, la cebolla y el pimiento rojo y refría por dos minutos. Añada el chile en polvo, el comino y el cilantro. Cocine 1 minuto más.
3. Para preparar los burritos: ponga parte de la mezcla de frijoles y maíz en el extremo de cada tortilla, doble los lados de la tortilla y con cuidado enrolle la tortilla para que el relleno no se salga. Sirva con salsa.

4 porciones Opciones de carbohidratos: 3 ½ Intercambios: 3 almidón, 1 verdura, 1 grasa
Calorías: 308 Carbohidratos: 53 gramos Grasa: 7 gramos
Sodio: 313 miligramos Fibra: 9 gramos Colesterol: 0 miligramos

Receta usada con el permiso de *La biblia para la alimentación y nutrición y la diabetes*, 2001 de la Asociación Americana para la Diabetes

Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
1 porción de <i>Burritos de verdura</i> *	1 fruta, 3 almidón, 1 sin grasa	53 gramos
Ensalada mixta	libre	+
1 cucharada de aderezo de cilantro y vinagreta	1 grasa	+
1 kiwi	1 fruta	15 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

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

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed