

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 20 • No. 3 • Primavera, 2006

Recomendaciones para un almuerzo saludable

Éste es el segundo grupo de recomendaciones de la serie sobre comidas saludables para personas que necesitan controlar hidratos de carbono y calorías.

1) Si es posible, procure que el almuerzo sea la comida más sustanciosa del día. De este modo tendrá oportunidad de quemar las calorías. Además tendrá menos problemas de indigestión o de sueño si se hace una comida más ligera en la noche.

2) Comience la comida con una ensalada o una sopa caldosa baja en sodio con muchas verduras. Esto le llenará y le hará reducir el consumo

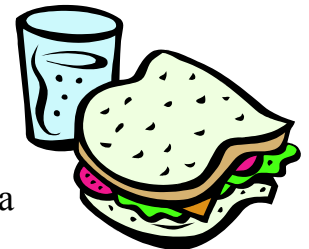
de alimentos altos en calorías a lo largo del resto de la comida.

3) Asegúrese de que el aderezo de la ensalada sea bajo en calorías. Una buena opción es el vinagre de sabores como el vinagre balsámico mezclado 2:1 con un poco de aceite de oliva. Añada un paquete de edulcorante artificial y tendrá un aderezo ligero, sabroso y económico.

4) Una excelente forma de preparar una sopa baja en sodio es con 32 onzas de jugo V-8 y verduras congeladas preparadas para sopa (12-16 onzas) que se pueden comprar. También puede añadir una taza de sobras de carne o pollo para darle sabor.

5) Si come bien al medio día, tome una porción pequeña de carne magra, pescado o pollo sin piel (del tamaño de una baraja o menos), un mínimo de 2 vegetales bajos en calorías y 1-2 almidones (patatas, maíz, bollo de pan integral). El número de almidones que debe ingerir depende de las necesidades calóricas y de las lecturas de los niveles de glucosa en la sangre.

6) Si el almuerzo es de sólo un sandwich, que sea con pan integral, un bollo o pan "pita" y 2 onzas de carne magra, pescado o pollo (del tamaño de media



baraja). Use mayonesa ligera o una cantidad pequeña de mostaza. Añada lechuga y tomate o incluso berza o brécol rallados. Si prefiere queso, tome el que sea bajo en grasa con menos de 6 gramos de grasa por loncha. Si no hay problemas con el sodio, tome pepinillos bajos en azúcar.

7) El mejor postre es la fruta. La porción debe ser del tamaño de una pelota de baseball.

8) Beba 8 onzas de leche descremada o baja en grasas, o una bebida sin azúcar como té, café, un refresco dietético o agua. Si toma leche, hágalo con el almuerzo porque añade 12 gramos de carbohidratos. Tome la misma cantidad de carbohidratos cada día de tal manera que la glucosa en la sangre sea predecible y la medicación para la diabetes se ajuste al consumo de carbohidratos.

¿Ayuda el control de la glucosa a mejorar la memoria?

A medida que envejecemos, muchos de nosotros nos quejamos de que nos cuesta recordar cosas. Algunos investigadores se han preguntado si los niveles elevados de glucosa o insulina agravan el problema.

Un estudio publicado en la revista *Diabetes Care* hizo un

seguimiento a 145 personas con diabetes. Todas fueron tratadas sólo con metformina durante unas ocho semanas aunque estuvieran anteriormente tomando otro tipo de medicación. Al final de las ocho semanas también se les suministró o bien gliburide o



rosiglitazona que son otros dos tipos de medicinas para la diabetes. Los nombres comerciales de gliburide son Diabeta, Glynase o Microbase. El nombre comercial de rosiglitazona es Avandia.

Se escogieron estos dos tipos de medicación porque los investigadores quisieron comprobar si los niveles altos de insulina o glucosa en la sangre entorpecían la función cerebral. La Gliburiden actúa incrementando la secreción de insulina del páncreas, el órgano que produce la insulina. Por ello, cuando se suministra la gliburide, suben los niveles de insulina.

La Rosiglitazona actúa haciendo que el cuerpo use mejor la insulina ya presente en la sangre. No incrementa los niveles de insulina. Si los elevados niveles de insulina causan disfunción cerebral, entonces la gliburide contribuiría a empeorar la situación. Si el alto nivel de glucosa perjudica el cerebro, entonces ambas, la gliburide y la rosiglitazona deberían mejorar la función cerebral, ya que ambos medicamentos bajan la glucosa

en la sangre. Al añadir cualquiera de estos dos medicamentos a la metformina se produjo el descenso de A1C (una medida de control de la diabetes) en un 21-24 por ciento.

Los investigadores hicieron a los participantes del estudio una serie de pruebas de memoria, habilidad y rapidez de aprendizaje antes y después de que se añadieran los medicamentos. Descubrieron que los niveles altos de insulina no ejercían ningún efecto en la capacidad funcional del cerebro, pero que la mejora en los niveles de glucosa en la sangre sí favorecía la función cerebral. Un mejor control de los niveles de glucosa en la sangre favorecía la realización de pruebas de memoria más complejas para las que se requerían que las diferentes partes del cerebro funcionaran conjuntamente.

Por lo tanto, si le va fallando la memoria y tiene niveles altos de glucosa en la sangre, consulte a su equipo médico para que le aconsejen cómo mejorar el control de la glucosa.

¿Glargine o Avandia?

Los medicamentos pueden ser costosos, por ello usted desea usar aquellos que sean más efectivos y menos costosos. Un nuevo estudio indica que al añadir la insulina de largo efecto, glargine, a otras pastillas que ya se estén tomando puede ser

más económico que la pastilla contra la diabetes rosiglitazona (nombre comercial: Avandia).

En este estudio se siguieron a 217 personas durante 24 semanas.

Estas personas estaban tomando las dosis más altas posibles de su medicación contra la diabetes, pero sus niveles de glucosa en la sangre permanecían altos. Entonces se añadía o bien glargine o Avandia. Las dosis de estos nuevos medicamentos se ajustaban para conseguir que el nivel de la glucosa en la sangre se centrara en el margen deseado.



Las personas que tomaron glargine presentaron reacciones de niveles bajos de glucosa dos veces mayores, pero menor incremento de peso y menor retención de líquidos (edema). También descendió el colesterol total, el colesterol LDL (el malo) y los niveles de triglicéridos. Esto puede haber hecho descender el riesgo de experimentar enfermedades cardíacas. Igualmente glargine fue más efectivo en reducir la glucosa en la sangre cuando el A1C sobrepasaba 9,5%. En cambio las personas que tomaron Avandia ganaron más peso y sufrieron más edema, pero el colesterol bueno, el HDL, se incrementó.

Lo mejor es que cada persona que recibió glargine en vez de Avandia ahorró unos \$235 en las 24

semanas. A menudo, las personas que tienen diabetes de Tipo 2 son reacias a tomar insulina, pero este estudio muestra que puede haber claras ventajas que hacen recomendable su uso.

La elección de una instalación deportiva

Un reciente artículo escrito por Mickey Stuart y Donna Wolf en la revista, *On the Cutting Edge* ofrece una lista excelente de preguntas para considerar antes de elegir un club deportivo:



- ¿Tiene la instalación un plan de emergencia a la vista?
- ¿Están limpias las instalaciones?
- ¿Están los empleados cualificados, tienen credenciales y certificados que le garanticen que están capacitados para asesorarle?
- ¿Son los empleados amables y serviciales?
- ¿Ha recibido el personal entrenamiento en primeros auxilios, CPR y el uso de fibriladores automáticos externos en caso de que alguien pueda sufrir un ataque cardíaco?

- ¿Le preguntan el estado de salud a los clientes?
- ¿Ofrecen las instalaciones clases y actividades en las que usted está interesado/a?
- ¿Hay suficiente equipo incluso en las horas de más uso?
- ¿Le presionan a hacerse miembro del club?
- ¿Puede costearse la membresía?
- ¿Hay un período de gracia durante el cual usted puede cancelar la membresía si no está satisfecho?

Si no puede responder a estas preguntas afirmativamente, busque otro lugar para hacer ejercicio.

Terapia nutricional médica: Recomendaciones

Cada enero, la Asociación Americana para la Diabetes publica nuevos estándares para el cuidado de la diabetes. Estas directrices, basadas en investigaciones y la experiencia de los expertos en diabetes proponen los mejores métodos para el diagnóstico y manejo de la diabetes.

Este año se han actualizado las recomendaciones de la terapia nutricional médica. Las siguientes son algunas destacadas:

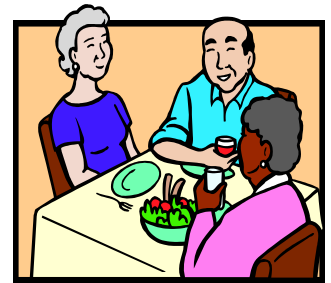
1. El control del total de carbohidratos es el modo más

importante de controlar la glucosa en la sangre, pero puede ser más beneficioso el uso del índice o cantidad glicémicos. El índice o cantidad glicémicos son valores que muestran cómo un alimento específico conteniendo hidratos de carbono puede incrementar la glucosa de la sangre después de una comida o snack.

2. Las grasas saturadas, el tipo que incrementa el colesterol de la sangre y que es alto en grasa animal, deben ser de menos de un siete por ciento del total de calorías.
3. Se deben consumir pocas grasas trans que se encuentran principalmente en aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados.
4. Las dietas para el control del peso deben proporcionar de 1.000 a 1.2000 calorías para las mujeres y 1.200 a 1.600 para los hombres.
5. La terapia a través de medicación para la obesidad y la pérdida de peso por medio quirúrgico pueden ser recomendables para ciertas personas.

6. Suplementos rutinarios de antioxidantes como las vitaminas C y E y beta carotene no son recomendadas, ya que no se ha demostrado que sean eficaces o saludables si se utilizan a largo plazo.

7. Igualmente, no se precisa de suplementos de cromo, ya que no se han demostrado claros beneficios.



8. Una hora al día de actividad moderada o media hora de actividad vigorosa puede ser necesaria para una pérdida de peso permanente.

Contribuidores: Connie Crawley, MS, RD, LD, 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

Pescado cocido con salsa Creole

¾ libras de siluro (*catfish*) fresco 1 8-onzas de salsa de tomate (sin sal añadida)
½ cebolla pequeña troceada 1 cucharita de polvo de chiles
1/3 pimiento verde pequeño, 1/8 cucharita de pimienta
cortado en rodajas finas

1. Descongele el pescado si lo ha comprado congelado. Lave en agua fresca. Escúrralo bien.
2. Caliente el horno a 350° F. Ponga el pescado en una plancha para cocer de 9 x 10-pulgadas. Mezcle la cebolla, el pimiento verde, salsa de tomate, polvo de chiles, la sal y la pimienta. Viértalo sobre el pescado.
3. Cubra la plancha y hornee hasta que el pescado esté hecho (compruebe con un tenedor; 20-30 minutos para los filetes, 30-40 minutos para el pescado completo). **Salen cuatro porciones.**
4. Sírvasse con arroz integral.

Análisis nutricional por porción: 138 calorías, 5 g. carbohidratos, 15 g. proteínas, 7 g. grasa, Colesterol 40 mg., 1 g. fibra, Sodio 63 mg.

Intercambios: 2 carnes magras, 1 verdura

Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Cantidad</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
Pescado cocido con salsa Creole*	1 porción	2 carnes magras, 1 verdura	5 gramos
Arroz integral	1/3 taza	1 almidón	15 gramos
Nabos	½ taza	1 verdura	5 gramos
Pan de maíz	cubo de 2 pulgadas	1 almidón, 1grasa	15 gramos
Margarina	1 cucharita	1 grasa	0 gramos
Melocotones en almíbar bajo en azúcar	½ taza	1 fruta	15 gramos
Té helado con edulcorante artificial	12 onzas	Libre	0 gramos

* *La receta de este mes*

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

Connie Crawley, 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.

Scott Angle, 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