



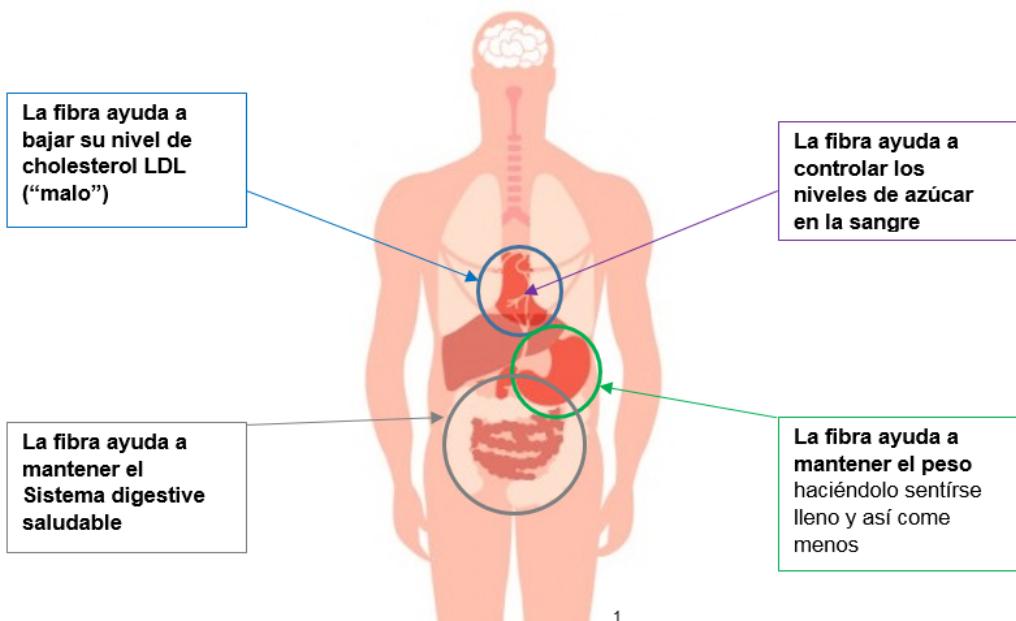
La diabetes y su vida

Los muchos roles de la fibra en la diabetes

Lo más probable es que usted ya haya escuchado a mucha gente hablar sobre lo importante que es la fibra para su sistema digestivo. ¿Sabía usted que la fibra también tiene muchos otros roles en el cuerpo? La fibra es especialmente útil para las personas con diabetes. ¡Veamos por qué!

En esta edición:

- Los muchos roles de la fibra en la diabetes
- Granos enteros: El mejor amigo para cualquier persona con diabetes
- Consejos para consumir más fibra al comer fuera de casa
- Receta: Avena nocturna con bayas



La fibra ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos son los nutrientes que más elevan el nivel de azúcar en la sangre. Existen diferentes tipos de carbohidratos, y el nivel de azúcar en la sangre responde diferente a cada tipo de carbohidrato.

Las *azúcares simples* son el mayor tipo de carbohidrato en dulces, jugos y bebidas azucaradas. Los azúcares simples son muy fáciles para el cuerpo digerir, por lo que penetran en la sangre muy rápido. Esto significa que las azúcares simples causan un grande y rápido incremento en los niveles de azúcar en la sangre.

El otro tipo de carbohidratos son los carbohidratos complejos encontrados en los granos, vegetales con almidón tales como la papa, frijoles y chícharos/guisantes, y las frutas. Al cuerpo le toma más tiempo digerir los carbohidratos complejos, por lo que penetran en la sangre más despacio que las azúcares simples. Esto significa que los

carbohidratos complejos causan un lento incremento en los niveles de azúcar en la sangre. La fibra es un tipo de carbohidrato complejo y el más difícil para el cuerpo digerir. Cuando usted come un alimento con fibra, su nivel de azúcar en la sangre aumenta aún más despacio y no se eleva tanto como cuando come otro tipo de carbohidratos. Para las personas con diabetes, la fibra es muy útil para controlar el nivel de glucosa en la sangre. Este rol que la fibra tiene al mantener los niveles de azúcar en la sangre bajos es muy importante para las personas con diabetes ya que sus cuerpos tienen dificultad para mantener bajos los niveles de azúcar en la sangre.

La fibra ayuda a mantener el peso. La fibra le ayuda a mantener un peso saludable haciéndolo sentirse lleno más rápido y por más tiempo. ¿Alguna vez ha notado que un tazón de avena lo hace sentirse más lleno y por más tiempo que una dona? Al menos parte de esto es porque la avena contiene más fibra que una dona.

Al hacerle sentirse lleno por más tiempo, la fibra le pudiera ayudar a comer un poco menos, lo cual le puede ayudar a mantener un peso saludable o bajar algunas libras de más. El peso puede tener un efecto negativo en su nivel de azúcar en la sangre y la reacción de su cuerpo a la insulina (la cual ayuda a controla los niveles de azúcar en la sangre). Es por esto que es importante para personas con diabetes mantener un peso saludable. Perder simplemente un 3% de su peso corporal (5-9 libras) puede ayudarle a reducir su nivel de azúcar en la sangre.²

La fibra ayuda a bajar el nivel de colesterol LDL (“malo”). El colesterol LDL es comúnmente conocido como colesterol “malo” porque puede acumularse en los vasos sanguíneos y causar una enfermedad del corazón. Para saber más sobre el colesterol, lea la última edición del Boletín Diabetes Life Lines en: http://www.fcs.uga.edu/docs/Vol_31_No_4_DBL.pdf

La fibra protege a su corazón del colesterol LDL como un guardia de seguridad. La fibra toma lo malo (colesterol LDL) y lo guía fuera del cuerpo por medio de desechos. Las personas con diabetes son más propensas a sufrir de una enfermedad del corazón, por lo que este rol que la fibra juega en la salud del corazón es extremadamente importante para las personas con diabetes.

La fibra ayuda a mantener un sistema digestivo saludable. Usted quizás esté ya familiarizado con el rol que la fibra juega para que usted pueda obrar o ir al baño con frecuencia. Esto nos hace sentir mejor y es importante para mantener nuestro tracto digestivo limpio. De esta forma, la fibra ayuda al cuerpo a protegerse de ciertos tipos de cáncer, en particular cáncer de colon. La fibra también puede ayudar a prevenir o controlar la diverticulitis u otras enfermedades digestivas.

¿Cuánta fibra debe usted consumir al día? La tabla a continuación le proporciona recomendaciones con respecto a la cantidad de fibra que deben consumir los hombres y las mujeres de diferentes grupos de edades³

Recomendaciones de Consumo de Fibra al Día (gramos que debe consumir al día)		
Edad	Hombres	Mujeres
9-13 años	31	26
14-18 años	38	26
19-50 años	38	25
> 50 años	30	21

La cantidad de fibra en los alimentos procesados o empaquetados puede encontrarse en la parte inferior de la etiqueta de Información Nutricional en el empaque. La cantidad promedio de fibra en algunas frutas y verduras comunes se menciona en la siguiente tabla ⁴:

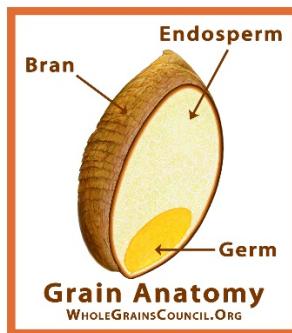
Contenido de fibra de ciertos alimentos		
Alimento	Tamaño de porción	Fibra (gramos)
Manzana	1 medium (with skin)	4 grams
Plátano	1 medium	3 grams
Moras azules	½ cup	2 grams
Pasas	¼ cup	1 gram
Frijoles negros	½ cup (canned)	8 grams
Batata/camote	1 medium (baked, without skin)	4 grams
Brócoli	1 cup florets (raw)	2 grams
Pimientos	½ cup (sliced)	1 gram
Espinaca	1 ½ cups (raw)	1 gram

Referencias:

1. Graphic Resources S. L. 2017. Human body [Image]. Available from the freepik website: https://www.freepik.com/free-vector/human-body_836937.htm#term=body&page=2&position=36
2. Jensen MD, et al. 2013. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. Available from: <http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437739.71477.ee>
3. National Academy of Sciences. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. National Academies Publications webpage: http://www.nationalacademies.org/hmd/~/media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRI-Tables/8_Macronutrient%20Summary.pdf
4. USDA Agricultural Research Service. 2016. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28. Available from: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?SYNCHRONIZER_TOKEN=b66b2a52-bef9-4c8b-8680-3cdf88199ae6&SYNCHRONIZER_URI=%2Fndb%2Fsearch%2Flist&qt=&ds=Standard+Reference&qlo=okup=&fgcd=&manu=

Granos enteros: El mejor amigo para cualquier persona con diabetes

¡Elegir granos enteros en lugar de granos refinados es una de las maneras más fáciles de obtener más fibra cada día! Los granos enteros incluyen trigo integral, avena, maíz integral, arroz integral y muchos otros. Los granos refinados se encuentran en alimentos tales como el pan blanco y el arroz blanco. ¿Qué diferencia hay entre los granos enteros y los granos refinados? Vea la siguiente fotografía de un grano entero para obtener la respuesta.¹



Los granos enteros tienen tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. El salvado y el germen contienen la mayor fibra y otros nutrientes saludables. A los granos refinados se les remueve el salvado y el germen y contienen solamente el endospermo almidonado. Por lo tanto, los granos refinados contienen mucha menos fibra, vitaminas, y minerales que los granos enteros. ¡Es por esto que sustituir los granos refinados por los granos enteros es una gran manera de obtener más fibra al día!

Al comprar productos integrales, lea la lista de ingredientes para poder tomar la mejor decisión. Algunos productos especifican “trigo integral” o “granos enteros en el empaque” pero contienen muy pequeñas cantidades de granos enteros. Busque las palabras *trigo integral* o *granos enteros* como el primer ingrediente en la lista (o como el segundo ingrediente después del agua) para asegurarse de que está eligiendo un alimento que es realmente integral o de granos enteros. La siguiente tabla enlista el contenido de fibra en algunos granos enteros y productos integrales comunes.²

Fibra en granos enteros		
Grano entero	Tamaño de porción	Fibra (gramos)
Pan 100% integral	1 rebanada	~2 gramos
Avena en hojuelas o arrollada	½ taza, cocida	~2 gramos
Arroz integral	½ taza, cocido	~2 gramos
Tortilla de maíz integral	1 tortilla	~1 gramo
Palomitas	3 tazas	~4 gramos

Sustituir el pan blanco por el pan 100% integral es una fácil manera de obtener más fibra. ¡Comer avena en lugar de una dona en el desayuno, utilizar arroz integral en lugar de arroz blanco en las recetas y como acompañamiento o guarnición, y usar tortillas de maíz integral en lugar de pan blanco o tortillas de harina son todos cambios simples que le darán más fibra y otros nutrientes que ofrecen los granos enteros!

¿Sabía usted que las palomitas son un grano entero? ¡Las palomitas preparadas con muy poca o nada de grasa o sal agregada, son un snack o refrigerio crujiente e integral que usted puede comer en lugar de las papas fritas, por ejemplo!

Si usted no ha comido muchos granos enteros en el pasado, quizás le tome un poco de tiempo acostumbrarse a ellos. Pero las opciones con los granos enteros son infinitas, ¡y los beneficios para su salud también!

Referencias:

1. Whole Grains Council. n.d. What's a Whole Grain? A Refined Grain? Whole Grains Council website: <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whats-whole-grain-refined-grain>
2. USDA ARS. 2017. Food Composition Databases. USDA Food Composition Databases website: <https://ndb.nal.usda.gov/>

Consejos para consumir más fibra al comer fuera de casa

En los últimos dos artículos, usted aprendió por qué la fibra es importante, cuánta fibra debe consumir al día y ejemplos de alimentos que contienen fibra. Elegir alimentos con fibra en el supermercado no es tan difícil, ¿pero qué tal en su restaurante favorito? Puede ser un poco confuso, pero aquí le damos algunos consejos para incluir fibra cuando come fuera de casa:

Elija opciones de grano entero cuando las haya disponibles. Muchos restaurantes ahora ofrecen opciones con granos enteros o integrales en sus menús.

Cuando ordene un sándwich, pida pan integral o de granos enteros en lugar de pan blanco. Muchos restaurantes le preguntarán, pero si no lo hacen, haga el esfuerzo de preguntar si pan integral o de granos enteros es una opción disponible. Cuando pida pasta, pregunte si la pasta integral es una opción.

Si en su menú hay las opciones de arroz blanco, amarillo o arroz jazmín, vea si en su lugar hay disponible el arroz integral o arroz silvestre (también conocido como “pilaf de arroz silvestre”). Estas dos opciones son más altas en fibra.

Elija verduras como guarniciones. Las guarniciones o acompañamientos son una muy buena oportunidad para incluir verduras altas en fibra en su platillo cuando coma fuera de casa. Elija acompañamientos tales como ensalada verde, brócoli al vapor, coliflor o coles de Bruselas asadas, judías verdes o ejotes salteados, o una batata/camote al horno para una fácil y deliciosa manera de aumentar la fibra en su platillo.

Cuando elija las guarniciones o acompañamientos, asegúrese de también poner atención a la forma en que están cocinadas. Elija acompañamientos que sean frescos, al horno, al vapor, asados, salteados o a la parilla, pero no fritos para así asegurarse de que usted recibirá todos los nutrientes sin la grasa adicional.

Revise con anticipación la información nutricional. Los restaurantes que cuentan con muchas sucursales (tales como Chick-fil-A®, Cracker Barrel®, etc.) tienen que incluir la información nutricional en sus menús¹. ¡Ésta es una maravillosa herramienta que usted puede usar para tomar decisiones inteligentes sobre sus alimentos y para comparar el contenido de fibra en platillos cuando coma fuera de casa!

Esta información está generalmente disponible en línea. Si usted tiene acceso al internet, usted podrá fácilmente ver esta información antes de llegar al restaurante o cuando esté usted sentado en la mesa. Algunos restaurantes también incluyen alguna información nutricional en sus menús o en folletos disponibles en el restaurante. Pregunte si es que no ve esa información en el menú.

Elegir platillos o comidas altas en fibra es especialmente importante en restaurantes para mantener bajos sus niveles de azúcar en la sangre y controlar la cantidad de alimentos que consume. La mayoría de los restaurantes sirve porciones que son mucho más grandes de lo necesario. Elegir platillos o comidas altas en fibra le ayudará a sentirse lleno más rápido y evitará que usted coma de más.

Algunas veces estas opciones son más costosas en los restaurantes. Piénselo como una inversión a su salud. El costo de estos cambios es pequeño comparado a toda una vida de gastos en el cuidado de la salud si usted no controla su diabetes.

¡Podría costarle un poco de esfuerzo, pero el informarse antes de tiempo y tomar buenas decisiones le dará la tranquilidad para que usted pueda disfrutar de muchas otras ocasiones comiendo fuera de casa con su familia y amigos en el futuro!

Referencias:

1. U.S. Food and Drug Administration. 2014. Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail Food Establishments. U.S. Federal Register webpage: <https://www.federalregister.gov/documents/2014/12/01/2014-27833/food-labeling-nutrition-labeling-of-standard-menu-items-in-restaurants-and-similar-retail-food>

Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesor Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Hannah Wilson, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor

Hannah Winston, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritor

Junta Editorial:

Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont, Athens Regional, Athens, Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, FACE, Sistema Universitario de Atención de la Salud de Augusta, Georgia

Avena nocturna con bayas¹

Rinde 1 porción



La avena nocturna es una muy buena manera para planear con tiempo un desayuno integral y lleno de fibra. Simplemente mezcle y refrigeré durante la noche para comerse al día siguiente.

Ingredientes:

½ taza de leche baja en grasa	¼ cucharadita canela
¼ taza de yogurt Griego sin grasa	½ taza de avena en hojuelas o arrollada sin cocer
1 cucharadita de miel	¼ taza de frambuesas congeladas u cualquier otra baya de su elección
¼ cucharadita de extracto de vainilla	

Instrucciones:

1. Mezcle la leche el yogurt Griego, la miel, el extracto de vainilla y la canela en un contenedor o frasco con tapa.
2. Añada la avena y mezcle bien.
3. Añada con cuidado las frambuesas.
4. Tape y refrigeré por 8 horas durante la noche.
5. Disfrute frío o caliente según su gusto.

Información nutricional por porción

Calorías: 278 Grasa: 4 g Carbohidrato: 45 g Fibra: 7 g

Proteína: 15 g Grasa Saturada: 1 g Sodio: 88 mg Colesterol: 8 mg

Referencia:

Adaptado de: USDA Mixing Bowl. Overnight Oatmeal with Berries
<https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/myplate-cnpp/overnight-oatmeal-berries>

Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la envía 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,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

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, las Facultades de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente y de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia ofrecen 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.

COOPERATIVE EXTENSION
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &
FAMILY & CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GEORGIA 30602

OFFICIAL BUSINESS

La diabetes y su vida: Su edición actual está adjunta.

U.G.A. ♦ Cooperative Extension ♦ College of Family and Consumer Sciences

