



La diabetes y su vida

¡Aproveche la primavera manteniéndose activo!

¡El clima de la primavera puede inspirarlo a salir y mantenerse activo! La actividad física y el ejercicio son importantes para todos, incluyendo las personas con diabetes. El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en la sangre y es bueno para el corazón. También puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable. ¡Algunos estudios han mostrado que el ejercicio es tan bueno como los medicamentos para la depresión! ¡Estas son algunas formas en las que usted puede mantenerse activo esta primavera y el resto del año!

Explore diferente nuevas actividades.

La primavera en Georgia es usualmente lo suficientemente fresca para salir a caminar y lo suficientemente cálida para ir a nadar. Intente salir a caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, o asista a una clase de ejercicio en grupo (aerobics, Zumba, yoga, etc.), o intente hacer otras actividades hasta encontrar una que le guste y disfrute. Pruebe diferentes senderos en su área para caminar. Disfrute de un día de campo en su parque más cercano. Visite la página gastateparks.org para buscar un parque cercano a usted.

Fije metas para realizar actividades a corto y largo plazo. Fijar una meta puede ayudarle a hacer del ejercicio un hábito. Metas a corto y largo plazo, tales como caminar 10,000 pasos al día para el final del verano o caminar 5 kilómetros en beneficio de su organización de servicio

comunitario es un gran primer paso para mantenerse activo. Pero estas metas pudieran ser abrumadoras si usted no se mantiene ya activo.

¡Fijarse metas a corto plazo cada semana que sean pequeñas le ayudará a alcanzar sus metas a largo plazo! Si usted actualmente camina 2,000 pasos al día, su primer meta semanal pudiera ser caminar media milla más durante su almuerzo o después de cenar. Una milla es alrededor de 2,000 pasos, por lo que caminar media milla más incrementaría el número de pasos diarios por 1,000 más. Lentamente incremente sus caminatas cada semana (la segunda semana incremente a $\frac{3}{4}$ de milla, y luego a 1 milla la tercer semana, etc.) hasta que alcance su meta de 10,000 pasos al día.

Busque un compañero o amigo para hacer ejercicio. Estudios han mostrado que tener compañeros con los cuales hacer ejercicio puede ayudarle a empezar y mantenerse activo. Un compañero para hacer ejercicio se asegura que usted siga su plan de actividad física. ¡También hace que el ejercicio sea más divertido! Ya sea un amigo, su esposo o esposa, uno de sus hijos o nietos, encuentre a una persona que disfrute de las mismas actividades que usted y trabajen juntos para alcanzar sus metas de ejercicio.



En esta edición:

- **¡Aproveche la primavera manteniéndose activo!**
- **La dieta cetogénica o keto pudiera significar un peligro para las personas con diabetes.**
- **Maneras de minimizar altos niveles de azúcar en la sangre al consumir carbohidratos**
- **Receta: Bruschetta con Aguacate para el Desayuno**



La limpieza de primavera puede ayudarle a mantener una buena salud. No se olvide que su limpieza anual de primavera puede contar como ejercicio también. Actividades tales como limpiar o tallar el polvo o polen de sus sillas del jardín y podar el césped pueden hacer que su corazón palpite rápidamente. Si una actividad es lo suficientemente ardua que puede hablar pero no cantar, ¡entonces cuenta como ejercicio!

¡Así que disfrute de la primavera manteniendo una buena salud moviéndose más! ¡Su cuerpo se lo agradecerá!

La dieta cetogénica o keto pudiera significar un peligro para las personas con diabetes.

Se ha hablado mucho últimamente sobre carbohidratos (comúnmente llamados "carbs"). ¿Son los carbohidratos malos y debemos evitarlos? ¿Son las dietas bajas en carbohidratos buenas para las personas con diabetes? ¿Bajaré de peso si no consumo carbohidratos? La dieta cetogénica (o "keto") asegura tener todas las respuestas a estas preguntas, pero esta dieta baja en carbohidratos pudiera significar un peligro para las personas con diabetes.

Los carbohidratos son la fuente de energía preferida del cuerpo y la *única* fuente de energía para el cerebro en condiciones normales y saludables. El cerebro puede adaptarse a otra fuente de energía llamadas "cetonas" producidas al descomponerse la grasa. Sin embargo, el cerebro trabaja mejor con carbohidratos. Debido a que los carbohidratos son esenciales y el cuerpo no puede producirlos por sí solo, ¡debemos obtenerlos por medio de los alimentos!

Aún así, los carbohidratos son el nutriente que causa el mayor incremento de nivel de azúcar en la sangre. El control de azúcar en la sangre es una

de las principales preocupaciones para las personas con diabetes. Esto significa que la cantidad y el momento en que los carbohidratos son consumidos es importante. Quizás usted se esté preguntando, "¿Si las personas con diabetes tienen problemas al consumir carbohidratos, no sería más fácil no comerlos?" Esto es lo que la dieta cetogénica o keto y muchas otras dietas bajas en carbohidratos aseguran, pero analicémoslo más detenidamente.

La dieta cetogénica o keto asegura mejorar el control y manejo de azúcar en la sangre y causar una rápida pérdida de peso. La dieta típicamente provee menos de 50 gramos de carbohidratos al día (en comparación al recomendado mínimo de 130 gramos al día). Este exagerado límite de carbohidratos naturalmente resulta en niveles más bajos de azúcar en la sangre. Las personas también pudieran perder peso ya que el cuerpo cuenta con menos de su fuente de energía preferida (carbohidratos) y recurre a quemar grasas como fuente de energía.

¡Estos resultados suenan demasiado buenos para ser ciertos! Aun cuando un cuerpo saludable sea capaz de adaptarse a esta dieta en el corto plazo, esto puede causar problemas para las personas con diabetes. Debido a que solamente cantidades pequeñas de carbohidratos son consumidas, podrían darse niveles de azúcar en la sangre que son peligrosamente bajos (hipoglucemia). Esto pudiera ser aún peor si la persona todavía toma medicamentos para la diabetes y/o insulina. Otra peligrosa condición llamada cetoacidosis diabética (CAD) también puede darse en personas con diabetes que consumen cantidades muy bajas de carbohidratos, como en la dieta cetogénica o keto. La CAD ocurre cuando los niveles de cetonas (la otra fuente de energía que el cuerpo utiliza cuando no tiene suficientes carbohidratos) se vuelven peligrosamente altos. La CAD puede causar deshidratación y resultar



en que la persona caiga en coma o podría causar su muerte. Debido a los riesgos a que se dé hipoglucemia y la CDA, las personas con diabetes NO deben seguir la dieta cetogénica o keto o alguna otra similar dieta baja en carbohidratos sin que la persona sea monitoreada cuidadosamente por su médico.

Además los efectos a largo plazo de la dieta cetogénica o keto no han sido en su gran mayoría estudiados. La dieta cetogénica o keto usualmente incluye grandes cantidades de grasas saturadas, lo cual también aumenta el riesgo de sufrir de una enfermedad del corazón. Por lo tanto, una de las grandes preocupaciones a largo plazo es una mala salud del corazón. La dieta además es muy difícil de seguir, por lo que muchas veces las personas dejan de seguir la dieta y vuelven a aumentar parte o todo el peso perdido. Adicionalmente, la dieta casi elimina por completo los granos enteros, las frutas y las verduras almidonadas. Esto significa que las personas también dejan de consumir fibra, vitaminas y minerales que estos grupos de alimentos proveen al cuerpo.

En base a los estudios e investigaciones con los que contamos actualmente, seguir una dieta más balanceada que incluya todos los grupos de alimentos y utilice un conteo de carbohidratos para ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en la sangre es seguramente un patrón de hábito alimenticio más seguro para mantenerse saludable a largo plazo. Recuerde, nunca empiece una nueva dieta o realice mayores cambios en sus hábitos alimenticios sin consultarlo primero con su médico.



Maneras de minimizar altos niveles de azúcar en la sangre al consumir carbohidratos

Además de contar los carbohidratos (ver [Volumen 31, Número 1](#) del Boletín Diabetes Life Lines para más información acerca de cómo contar los carbohidratos que consume), existen otras maneras de prevenir o minimizar altos y rápidos incrementos en el nivel de azúcar en la sangre en personas con diabetes al consumir carbohidratos. La grasa, fibra y proteína reducen la velocidad de digestión y absorción en general. Esto significa que estos nutrientes pueden evitar que los azúcares lleguen a la sangre tan rápido y previenen altos y rápidos incrementos en el nivel de azúcar en la sangre (comúnmente llamadas "alzas repentinas" en el nivel de azúcar en la sangre). Veamos algunas maneras específicas para incluir grasas saludables, fibra y proteína en sus comidas y refrigerios o snacks.

Consumir grasas con carbohidratos. Combinar grasas saludables con carbohidratos puede ser tan sencillo como comer un puño de nueces o semillas con fruta o galletas integrales como refrigerio o snack. Intente untar 1 ó 2 cucharadas de crema de cacahuate o alguna otra crema a base de nueces a una manzana, galletas integrales o pan tostado integral. ¿Ha probado aguacate en su pan tostado? ¡El aguacate es alto en grasas saludables, por lo que agregar rebanadas de aguacate a su pan tostado integral es una deliciosa manera de reducir la velocidad de absorción de los carbohidratos que contiene el pan mientras que también contribuye a mantener un corazón saludable! Al combinar grasas con carbohidratos, recuerde enfocarse en fuentes de grasas saludables tales como nueces, aguacate y aceites líquidos como el aceite de oliva y canola.



Consumir fibra con otros carbohidratos. La fibra es en realidad un tipo de carbohidrato, pero el cuerpo no puede digerirlo de la misma manera que con los almidones y azúcares. Esto significa que la fibra no causa un incremento en el nivel de azúcar en la sangre. De hecho, la fibra ayuda a minimizar los incrementos repentinos en los niveles de azúcar en la sangre ocasionados por otros carbohidratos. Esto se ha encontrado en los alimentos que provienen de plantas incluyendo granos enteros, vegetales, frutas, nueces y semillas. Para saber más sobre la fibra, lea la última edición del boletín Diabetes Life Lines, [Volumen 32, Número 1](#). Muchos alimentos que provienen de plantas naturalmente contienen fibra así como otros carbohidratos. Consumir alimentos integrales que provienen de plantas (granos enteros, vegetales y frutas) es una manera fácil de asegurarse de estar consumiendo fibra con sus carbohidratos. Otras maneras de combinar fibra con carbohidratos es incluir ingredientes integrales en sus platillos, tales como harina integral para hornear "muffins" ó panecillos. También puede agregar semillas altas en fibra como las semillas de chía o linaza a casi cualquier platillo para aumentar la cantidad de fibra consumida. La linaza molida puede agregarse a recetas para hornear panes o pasteles para incrementar el contenido de fibra.

Consumir proteína con carbohidratos. Algunos ejemplos de maneras para combinar proteína con carbohidratos son comer un huevo duro con su pan integral tostado o una pieza de fruta en el desayuno, agregar pollo o frijoles a su arroz integral, atún con sus galletas integrales, o comer yogurt bajo en o sin grasa con fruta como un refrigerio o snack alto en fibra y proteína.

¡Note que muchos de estos alimentos o combinaciones de alimentos son altos en más de uno o hasta los tres de estos nutrientes! Por ejemplo, los frijoles son altos en fibra y proteína. ¡Muchos tipos de nueces y semillas y la crema de cacahuate contienen grasas saludables y fibra y proteína! Incluir muchos alimentos integrales que provienen de plantas en sus comidas y refrigerios o snacks hace que el combinar grasas, fibra y proteína con carbohidratos sea mucho más fácil.



Bruschetta con Aguacate para el Desayuno

Esta receta hace un buen uso de vegetales de verano y es un buen ejemplo de cómo combinar carbohidratos altos en fibra con proteína y grasas para minimizar incrementos repentinos en el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos del pan son balanceados con la fibra que contiene el pan y los vegetales, las grasas saludables del aguacate y el huevo y la proteína del huevo, queso y el pan.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 2 tomates medianos
- 1 cebollín verde
- 1/2 taza de albahaca fresca picada (más 2 cucharadas para adornar)
- 4 huevos (duros)
- 4 rebanadas de pan integral
- 1/4 taza de queso ricotta semidescremado (bajo en grasa)
- Pimienta negra al gusto



Preparación:

1. Corte el aguacate, tomates y cebollín verde.
2. Pele y corte los huevos duros en trocitos.
3. Separe las 2 cucharadas de albahaca para adornar al final. Mezcle los primeros 5 ingredientes en un tazón chico y añada la pimienta negra.
4. Tueste o caliente el pan y unte 1 cucharada de queso ricotta en cada rebanada.
5. Añada la mezcla de aguacate, tomate y cebollín y adorne con el albahaca que reservó al inicio.

Adaptado de <https://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/myplate-cnpp/garden-frittata>

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

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



The University of Georgia Cooperative Extension

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 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,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

La Universidad de Georgia (trabajando de manera conjunta con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los condados de Georgia) ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color de piel, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de género, orientación sexual, o estatus de veterano y es una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa.

Una institución 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. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION