

LA DIABETES Y SU VIDA

VOLUMEN 37 | NÚMERO 1 | SPRING 2023



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION

EL AYUNO INTERMITENTE

Mucha gente está familiarizada con el ayuno que se usa para observaciones religiosas como la Cuaresma o el Ramadán. Ahora, el ayuno intermitente está de moda por sus beneficios potenciales para la salud; concretamente, para la pérdida de peso. ¿Qué es exactamente el ayuno intermitente, y cómo puede afectar el control de la diabetes?

El ayuno intermitente (Intermittent fasting – IF, por sus siglas en inglés) se enfoca en la programación de cuándo comer o no comer. Cuando se ayuna, no se comen alimentos ni bebidas. Se permite agua, café, o refrescos de dieta. Diferentes planes pueden o no restringir el consumo de energía, y pueden seguir diferentes ciclos. Algunos ejemplos son:

EN ESTA EDICIÓN

EL AYUNO INTERMITENTE

SEGURIDAD Y DIVERSIÓN
BAJO EL SOL DE VERANO

ENFOQUE EN UNA VERDURA
DE PRIMAVERA: ESPÁRRAGO

RINCÓN DE RECETAS:
ENSALADA DE HUEVO FACIL

continúa en la página 2



EL AYUNO INTERMITENTE

- Ayuno en días alternos: comer la dieta habitual un día, y ayunar al día siguiente
- Ayuno modificado en días alternos: comer la dieta habitual un día, seguido de una dieta restringida en calorías al día siguiente
- 2/5 - ayuno 2 días a la semana, siguiendo la dieta habitual 5 días a la semana

Las investigaciones sobre IF continúan. No hay consenso sobre si es adecuado para la mayoría de las personas o para las personas con enfermedades como la diabetes. En algunos estudios, las personas con obesidad que ayunaron perdieron más peso que las que siguieron dietas bajas en calorías. En pacientes con diabetes, se ha demostrado que IF reduce la presión arterial y mejora los niveles de colesterol. Juntos, estos resultados pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Otro beneficio del IF es que puede mejorar los niveles de azúcar en la sangre, incluso sin una pérdida de peso.

IF no está exento de riesgos. En particular, para las personas con diabetes, el ayuno conlleva el riesgo de niveles bajos de glucosa en la sangre. Esto puede poner en peligro la vida. (1)

En ayunas, se debe controlar la insulina y otros medicamentos para prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre. Existe la posibilidad de recuperar el peso después de suspender IF, y "las personas suelen recuperar el 70 % del peso perdido". (1) Las investigaciones sugieren que un patrón de pérdida y aumento de peso a partir de la dieta, también conocida como "dieta yo-yo", aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. (2) Las personas con diabetes que se encuentran en un rango de peso saludable y participan en IF pueden experimentar pérdida de peso y recuperación de peso. Una consideración importante es si IF es un patrón dietético sostenible para el individuo. Las investigaciones muestran que la mayor parte del peso perdido se recupera cuando una persona vuelve a sus hábitos alimenticios normales.

Si bien IF puede mejorar la salud, es importante tener en cuenta que se enfoca en cuándo comen las personas y no en qué comen. Aunque no hay límites de alimentos con IF, sabemos que la elección de alimentos de calidad puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes tipo 2. La Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda comer carbohidratos con alto contenido de fibra - por ejemplo, frutas y granos integrales.



EL AYUNO INTERMITENTE

Su plan de comidas para la diabetes también debe incluir fuentes magras de proteínas como aves, pescado, o legumbres. Debe incluir grasas saludables; por ejemplo, nueces, semillas, y aceites líquidos. Limite las grasas saturadas como las que se encuentran en las carnes rojas y los productos lácteos enteros. (3) La ADA establece que para controlar la diabetes tipo 2, un plan de comidas debe tener una variedad de alimentos nutritivos. Esto ayuda a lograr un peso corporal saludable, alcanzar los niveles de azúcar en la sangre, y prevenir las complicaciones de la diabetes.

Encontrar el estilo de alimentación saludable que funcione para usted es clave para mantener hábitos de por vida y para mantener su peso en un rango saludable. Cuando realice cambios en sus patrones de alimentación como los relacionados con IF, consulte a su equipo de atención médica. Dado que existen muchos estilos de ayuno intermitente, su plan debe individualizarse según sus necesidades diarias de energía y nutrientes, objetivos de peso, autocontrol de la diabetes, medicamentos, y preferencias.



Al utilizar los consejos sobre alimentación saludable recomendados por la Asociación Estadounidense de Diabetes, se pueden realizar cambios saludables para mejorar la calidad de vida.



EL AYUNO INTERMITENTE

Su plan de comidas para la diabetes también debe incluir fuentes magras de proteínas como aves, pescado, o legumbres. Debe incluir grasas saludables; por ejemplo, nueces, semillas, y aceites líquidos. Limite las grasas saturadas como las que se encuentran en las carnes rojas y los productos lácteos enteros. (3) La ADA establece que para controlar la diabetes tipo 2, un plan de comidas debe tener una variedad de alimentos nutritivos. Esto ayuda a lograr un peso corporal saludable, alcanzar los niveles de azúcar en la sangre, y prevenir las complicaciones de la diabetes.

Encontrar el estilo de alimentación saludable que funcione para usted es clave para mantener hábitos de por vida y para mantener su peso en un rango saludable. Cuando realice cambios en sus patrones de alimentación como los relacionados con IF, consulte a su equipo de atención médica. Dado que existen muchos estilos de ayuno intermitente, su plan debe individualizarse según sus necesidades diarias de energía y nutrientes, objetivos de peso, autocontrol de la diabetes, medicamentos, y preferencias.



Al utilizar los consejos sobre alimentación saludable recomendados por la Asociación Estadounidense de Diabetes, se pueden realizar cambios saludables para mejorar la calidad de vida.



SEGURIDAD Y DIVERSIÓN BAJO EL SOL DE VERANO

El sol y el calor del verano se acercan rápidamente. Las personas con problemas médicos crónicos, los adultos mayores, los hogares de bajos ingresos, las personas que hacen ejercicio al aire libre, los niños, y los trabajadores al aire libre se ven afectados por enfermedades relacionadas con el calor en tasas más altas. Disfrute del verano siendo consciente de los beneficios y riesgos de la exposición al sol.

Beneficios de la exposición al sol. El beneficio más conocido de la exposición al sol es la producción de vitamina D en el cuerpo. La vitamina D es una vitamina liposoluble y una hormona que se produce en la piel cuando se expone al sol. La vitamina D es necesaria para apoyar la salud ósea, un sistema inmunológico fuerte, y nuestra sensación general de bienestar y estado de ánimo. El cuerpo produce la mayor parte de nuestra vitamina D a partir de la luz solar. También obtenemos algo de vitamina D de los alimentos. Obtenemos la mayor parte de nuestra vitamina D en la dieta de los alimentos fortificados como la leche y los cereales.



Otros alimentos ricos en vitamina D son los pescados grasos como el atún, la trucha, y el salmón.

La luz del sol también impulsa la producción de otras hormonas. La serotonina, una hormona que nos hace “sentir bien”, se produce en respuesta a la luz solar. La ausencia de luz solar impulsa la producción de melatonina, que nos ayuda a dormir. De esta forma, la exposición a la luz solar es un importante regulador del ritmo circadiano.

Riesgos de la exposición al sol. Las enfermedades agudas relacionadas con el calor incluyen estrés por calor, agotamiento por calor, y golpe de calor.



ENFOQUE EN UNA VERDURA DE PRIMAVERA: ESPÁRRAGO

El espárrago es una planta perenne, lo que significa que vive dos años o más. En Georgia, los espárragos generalmente se cosechan de abril a junio. Los brotes jóvenes y puntiagudos se cosechan cuando están tiernos y se venden en paquetes. Tiende a ser una hortaliza de mayor precio debido a la corta temporada de crecimiento, con un precio minorista promedio de alrededor de \$ 3 por libra, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Información nutricional: los espárragos se componen de aproximadamente un 93 % de agua. Se consideran como una verdura sin almidón, por lo que puede estar tranquilo si lo apila en su plato. Es una buena fuente de vitamina C, hierro, y fibra dietética.

Preparación: Se puede preparar de muchas maneras. La parte inferior leñosa de la lanza se debe quitar antes de cocinar. Luego, la lanza se puede dejar intacta o se puede cortar en pedazos más pequeños. Los métodos populares de cocción son saltear, escalfar, o asar a la parrilla. Si tiene una cosecha abundante u obtiene una gran cantidad de espárragos frescos, puede enlatarlos en una envasadora a presión con indicador de cuadrante.

Además de los espárragos frescos, puede encontrarlos en otras formas en el supermercado. Los espárragos enlatados y congelados hacen que esta verdura fresca de primavera sea accesible durante todo el año. Los espárragos en escabeche son una adición popular a los aperitivos y platos de vegetales crudos (Crudités).

Si le gustan las judías verdes frescas, el brócoli crujiente, o los brotes de bambú, los espárragos pueden ser un nuevo favorito de temporada.



RINCÓN DE RECETAS: ENSALADA DE HUEVO FACIL

Serving size: 1/3 cup

Servings: 6

Ingredients:

6 hard cooked eggs, peeled

1/4 cup light mayonnaise

1 teaspoon Dijon mustard

1 celery rib, diced

1/4 teaspoon black pepper

Optional add-ins: 1/4 cup diced olives or capers, 1/2 an avocado, diced, handful of fresh herbs like dill or tarragon

1. Slice eggs in half and remove three of the yolks. Place the remaining three yolks and six whites into a medium sized bowl. Mash with a fork to combine.
2. Add remaining ingredients and stir gently to combine.
3. Store in refrigerator in a covered container.

Nutrition information (per 1/3 cup): 70 calories, 4.5g fat, 1 saturated fat, 90mg cholesterol, 150mg sodium, 2g carbohydrate, 5g protein

Recipe source: adapted from Diabetes Food Hub www.diabetesfoodhub.org

CONTRIBUTORS:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD Associate Professor, Extension Nutrition and Health Specialist, Nutritional Sciences Extension University of Georgia, Athens, GA

Beth Kindamo, MS, RDN, LD Nutritional Sciences Extension UGA, Athens, GA

Skylar Mercer Dietetic intern UGA, Athens, GA

EDITORIAL BOARD:

Ian C. Herskowitz, MD FACE, University Health Care System, Augusta, Georgia



FUENTES:

1. Zubrzycki, A., et al. "The role of low-calorie diets and intermittent fasting in the treatment of obesity and type-2 diabetes." *J Physiol Pharmacol* 69.5 (2018): 663-83.
2. American Heart Association. Newsroom. Online: <https://newsroom.heart.org/news/yo-yo-dieting-may-increase-womens-heart-disease-risk> (Accessed 1 October 2023)
3. American Diabetes Association. Diabetes Care. Online: <https://professional.diabetes.org/content-page/practice-guidelines-resources> (Accessed 1 October 2023)
4. UGA Extension. Heat, hat, hydration: staying safe in the sun. Brown C, Turner P, Averill B, and Kindamo B. 2022.
5. National Center for Home Food Preservation. Selecting, preparing, and canning vegetables – asparagus spears or pieces. Online: https://nchfp.uga.edu/how/can_04/asparagus_spears.html. Accessed April 12, 2023.
6. USDA FoodData Central. Asparagus, raw. Online: <https://fdc.nal.usda.gov/>. Accessed April 12, 2023.



LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA EXTENSIÓN COOPERATIVA

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 le 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 comuníquese con la oficina local de Extensión del condado. Atentamente les saluda, Agente de la Oficina 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 AGRICULTURE AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &
FAMILY AND CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GEORGIA 30602

OFFICIAL BUSINESS

La diabetes y su vida: Se adjunta la edición más reciente
U.G.A. | Extensión Cooperativa | Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor