La Universidad de Georgia Extensión Cooperativa

UNIVERSITY OF GEORGIA EXTENSION

La Diabetes y su Vida

www.extension.uga.edu

VOLUMEN 37 | NÚMERO 2 | 2023

Nutrición y Control de la Artritis

Dolor, rigidez, hinchazón, ¡que cosa! ¿Sabía usted que la artritis afecta a unos 60 millones de adultos estadounidenses? Según la Arthritis Foundation, es la principal causa de discapacidad en el país. Hay más de 100 tipos diferentes de artritis que pueden dañar las articulaciones. El tipo más común es la osteoartritis. Cualquiera puede tener artritis, pero a menudo surge con la edad. No hay cura, pero se puede controlar con una dieta saludable y bien balanceada, manteniéndose activo y tomando los medicamentos recetados por su médico.

La osteoartritis ocurre cuando los tejidos de las articulaciones se deterioran con el tiempo. Ocurre con mayor frecuencia en las manos, caderas, rodillas, cuello y la parte baja de la espalda. Los síntomas más comunes incluyen dolor, enrojecimiento, hinchazón, calor y disminución del rango de movimiento. La edad, el sexo y los genes familiares pueden influir en la posibilidad de desarrollar artritis y el momento en que esta aparezca. El estilo de vida también juega un papel muy fundamental. Aquellos que tienen sobrepeso u obesidad corren un mayor riesgo debido al peso adicional que las articulaciones deben soportar, especialmente en las caderas y las rodillas. Incluso el trabajo de una persona puede causar "desgaste" si es físicamente exigente. Aquellos que fuman tabaco o beben alcohol tienen una mayor probabilidad de desarrollar artritis ya que estos hábitos pueden causar inflamaciones en el cuerpo.

continúa en la página 2

En Esta Edición

Nutrición y Control de la Artritis

Haga que se convierta en un hábito

¿Vale la pena tener una freidora de aire en su mesón de cocina?

Artritis, continuado

No existe una dieta milagrosa para la artritis, pero ciertos alimentos pueden ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor en las articulaciones si se comen como parte de una dieta saludable en general. Algunos alimentos tienen el efecto contrario y pueden empeorar los síntomas si se comen con demasiada frecuencia. Los alimentos a tener en cuenta cuando se trata de aliviar el dolor en las articulaciones:

·Azúcares añadidos
·Grasas saturadas (carne de res, cordero, cerdo, aves, productos lácteos enteros, aceite de coco o de palma)
·Grasas trans (alimentos fritos, productos horneados no perecederos, pizza congelada, galletas, margarina, entre otros)
Ácidos grasos omega-6 (que se encuentran en aceites como el de cacahuete, soya, semilla de uva, maíz o cártamo)

Seguir una dieta mediterránea puede ayudar con los síntomas que a menudo se asocian con la artritis, como el dolor y la hinchazón. Recomendado por la American Heart Association, esta dieta también puede ayudar a reducir las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, controlar los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, y reducir la hinchazón y el dolor en las articulaciones causado por la artritis. Esta elección de estilo de vida se enfoca en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces y semillas, junto con proteínas magras como pescado, mariscos y cantidades moderadas de aves, lácteos y huevos.

Muchos estadounidenses no comen suficientes mariscos. La dieta mediterránea es alta en pescados y mariscos, incluidas al menos dos porciones de entre 4 a 16 onzas por semana. Las grasas saludables en los mariscos y aceites como el aceite de oliva son una de las principales razones por las que se cree que esta dieta reduce el dolor y la inflamación asociados con la artritis. La dieta mediterránea también limita las carnes rojas y los alimentos procesados que pueden contribuir a la inflamación.

También hay especias que los investigadores sugieren, esto no es aun comprobado, pero se presume que disminuyen la inflamación asociada con la artritis y son el ajo, la cúrcuma, el jengibre, el té verde, la canela y la pimienta de cayena. Estas especias se pueden agregar a cualquiera de sus comidas favoritas. Algunas ideas incluyen: avena con canela, té verde con raíz de jengibre, verduras asadas con ajo y cayena, cúrcuma añadida a cereales integrales, sopas o guisos. En este momento, no se sugiere usar suplementos para obtener más de estas especias en su dieta.

Si usted padece artritis, no está solo. Puede ser doloroso y agotador, especialmente si tiene otros problemas de salud como diabetes o problemas cardíacos. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), 1 de cada 5 adultos estadounidenses con artritis tiene síntomas de ansiedad o depresión. Es importante considerar la salud mental como un papel importante en el manejo de los síntomas de la artritis. Las personas a menudo se sienten aisladas, lo que puede provocar ansiedad, depresión y disminución de la calidad de vida. Recuerde comunicarse con familiares, amigos, grupos de apoyo y su médico cuando se sienta preocupado, triste o sin esperanzas.

Artritis, continuado

La realidad es que, lo que usted ingiera como alimento afecta sus articulaciones. Si bien no existe una poción mágica, una dieta de estilo mediterráneo es una buena opción de estilo de vida cuando se trata de controlar el dolor. Tome nota si ciertos alimentos causan erupciones cutáneas para que pueda estar al tanto de ellos. Agregue especias a sus recetas favoritas, tés calientes o batidos. Ya sea que esté tratando de perder peso, reducir la presión sobre sus articulaciones o consumir más alimentos antiinflamatorios, UGA Extension puede ayudarlo a encontrar recetas nuevas y saludables, ideas de ejercicios y herramientas de alimentación conscientes. Si necesita consejos más específicos adaptados a usted, comuníquese con un nutricionista especializado en dietas registrado o con su proveedor de atención médica.

Haga que se convierta en un hábito

Piense en un hábito que usted tenga. Ya sea este el morderse las uñas, poner un artículo en la papelera de reciclaje o tararear mientras realiza sus actividades diarias, los hábitos son a menudo cosas que hacemos sin apenas pensar en ello. Otros pueden tomar un poco más de intencionalidad, como salir a caminar después de la cena o comer nuestras verduras primero. Los hábitos pueden ser muy difíciles de romper o difíciles de iniciar. Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacer que los hábitos saludables sean una parte integral de su rutina.

Conozca su por qué: Piense por qué quiere empezar un nuevo hábito. ¿Cómo le beneficiará a usted? ¿Cómo se relaciona este hábito con su vida? Puede sentarse durante unos minutos, cerrar los ojos y visualizar cómo será su vida cuando establezca este hábito. De un paso más y escríbalo. Ver un pensamiento por escrito puede ayudar a que este se sienta más real.

Concéntrese en una acción: Sea específico. Asegúrese de definir qué es lo que quiere hacer y no solo el resultado que quiere que suceda. Por ejemplo, tomar un descanso de pie durante uno o dos minutos cada hora. Puede determinar fácilmente si este objetivo se ha completado o no.

Piense sobre las barreras: ¿De qué manera un hábito puede resultar difícil de llevar? ¿Qué barreras encontrará y cómo las manejará? Anticiparse a las barreras puede ayudarle a estar más preparado para cuando llegue el momento de enfrentarlas.
Hable con un amigo: Encuentre un compañero que le apoye. La responsabilidad y sentido de propósito compartido pueden ayudar a mantener un hábito. También puede ser muy útil tener a alguien con quien hablar de los éxitos y desafíos. Encuentre a una persona con intereses o inquietudes similares a las suyas, ya sea un compañero de trabajo o alguien con quien usted converse en línea. Tengan una conversación sobre cómo pueden apoyarse mutuamente.
Agréguelo: Combine un hábito con uno existente. Un ejemplo es cepillarse los dientes. Si usted se cepilla los dientes todas las mañanas y noches sin falta, utilícelo para anclar un nuevo hábito, como beber un vaso de agua o unos minutos de levantar pesas después. Mucha gente tiene el hábito diario de ver la televisión para relajarse por la noche. Trate de guardar una colchoneta de yoga cerca de la televisión y use las pausas comerciales para estiramientos, ejercicios básicos de peso corporal o incluso respiración profunda. Agregar un nuevo hábito a uno existente es una excelente manera de aprovechar el impulso de un hábito fuerte para apoyar la construcción de uno nuevo.

¿Vale la pena tener una freidora de aire en su mesón de cocina?

Las freidoras de aire se han convertido en los últimos años en un electrodoméstico imprescindible y de moda. Una freidora de aire utiliza un ventilador para hacer circular aire caliente alrededor de los alimentos y darles una cobertura exterior crujiente. Esto es similar a la forma en que funciona un horno convencional. La diferencia es que las freidoras de aire son más pequeñas y portátiles que los hornos convencionales, lo que hace que el proceso de cocción sea más rápido y más accesible. Este método de cocción contrasta con la fritura profunda, que utiliza una mayor cantidad de aceite para lograr una textura crujiente con un interior húmedo. Este artículo lo ayudará a decidir si una freidora de aire es adecuada para usted.

Hay que destacar que, desde el punto de vista nutricional, las freidoras de aire pueden ayudar a lograr una textura más crujiente usando menos aceite y dejando circular aire muy caliente en lugar de sumergir los alimentos directamente en aceite caliente, como lo harían las freidoras tradicionales. Una freidora de aire puede usar solo una cucharada de aceite en comparación con varias tazas necesarias para cocinar en el estilo de fritura profunda. Esto puede reducir su ingesta total de grasas y/o grasas saturadas, lo que puede ayudar a controlar su peso y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Los alimentos fritos comúnmente tienen empanizado u otra capa de almidón para crear esa corteza crujiente cuando se fríen en aceite. Dado que la fritura al aire puede lograr un exterior crujiente sin empanizar ni recubrir, los alimentos fritos al aire tienen menos grasas y calorías que los fritos. Hornear, asar a la parrilla y al vapor son métodos de cocción bajos en grasa que se pueden usar para preparar comidas sin equipo especial. Una freidora de aire puede complementar estos métodos y ser una alternativa a la fritura profunda.

Se pueden preparar muchos tipos de alimentos en una freidora, desde vegetales hasta proteínas bajas en grasa como pollo, pescado o tofu. Los alimentos congelados, como papas o nuggets de pollo, tienden a cocinarse bien en las freidoras de aire. Tenga en cuenta que, si el producto que está comprando ya ha sido rebozado (es decir que posee capas de harinas, lácteos o huevos) y frito antes de congelarlo, es posible que no sea un alimento bajo en grasas o carbohidratos.

Las freidoras de aire son un electrodoméstico que generalmente viene en dos estilos, el primero es como un horno tostador y el segundo es en modelo de cubo. El modelo estilo horno tostador puede ofrecer numerosas funciones como tostar, rostizar o deshidratar, mientras que el modelo de cubo permite únicamente a fritar con aire. En ambos modelos, normalmente hay una canasta de metal interior que permite distribuir los alimentos de manera uniforme mientras circula el aire caliente.

Como beneficio adicional, la malla metálica de dicha canasta permite que las sobras grasosas se escurran lejos de la comida. La mayoría de las freidoras de aire tienen una capacidad menor que los hornos o las freidoras tradicionales, por lo que es posible que no sean la mejor opción para alimentar a una multitud.
Algunos hornos de estilo convencional poseen una configuración para freír con aire, estos se están comercializando cada vez más en el mercado. Compruebe las características de su horno antes de gastar dinero en una freidora de aire. Las freidoras de aire se venden en una amplia gama de precios según las características disponibles. Los precios van desde alrededor de $70 hasta varios cientos de dólares para modelos con más características.

Las recetas que se preparan en freidoras de aire requieren ajustes en temperatura y tiempos de cocción en comparación con las instrucciones del horno convencional. Cuando piense en comprar una freidora de aire, tenga en cuenta factores como el espacio disponible en su mesón de cocina, los tipos de alimentos que preparará y su presupuesto. Una freidora de aire puede ser una herramienta de cocina útil para mejorar su dieta nutritiva al reducir la cantidad de grasa necesaria para preparar los alimentos. Tenga en cuenta incorporar una variedad de técnicas como hornear, asar a la parrilla y al vapor, así como asegurarse de incluir muchas verduras sin almidón y proteínas magras a sus comidas.

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

Michelle May, MS, RDN, LD FACS Extension Agent, Glynn/McIntosh County

Editorial board:

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

Una institución dedicada a la igualdad de oportunidades, acción afirmativa, veteranos e incapacitados.

Referencias:

T1. Best Spices for Arthritis. Arthritis Foundation web site. https://www.arthritis.org/health-wellness/about-arthritis/understanding-arthritis/what-is-arthritis. Updated June 9, 2022. Accessed April 10, 2023.

2. Blake Salge, J. The Med Diet Made Easy. Today's Dietitian. May 2021; Vol. 23, No. 5, P. 18

3. Eat Right for Your Arthritis Type. Arthritis Foundation web site. https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/eat-right-for-your-type-of-arthritis. Updated June 18, 2021. Accessed May 3rd, 2023.

4. Osteoarthritis. National Institute of Health web site. https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoarthritis. Updated October 2019. Accessed May 16, 2023.

5. The Arthritis-Mental Health Connection. Centers for Disease Control and Prevention web site. https://www.cdc.gov/arthritis/communications/features/arthritis-mental-health.htm. Updated October 12, 2021. Accessed May 17th, 2023.

6. The Mediterranean Diet. The American Heart Association web site. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/mediterranean-diet. Updated January 9, 2020. Accessed April 5, 2023.

7. What is Arthritis? Arthritis Foundation web site. https://www.arthritis.org/health-wellness/about-arthritis/understanding-arthritis/what-is-arthritis. Updated June 9, 2022. Accessed April 21, 2023.

8. Healthline. Is cooking with an air fryer healthy? Online: https://www.healthline.com/nutrition/air-fryer#what-is-it (accessed July 17, 2023)

UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION

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

COOPERATIVE EXTENSION
US DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGES OF AGRICULTURE AND ENVIRONMENTAL SCIENCES & FAMILY AND CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GA 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

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.