



La diabetes y su vida

Escríbalo para perderlo - ¡Nos referimos al peso!

¿Qué es el autocontrol o vigilarse a sí mismo?

El autocontrol es escribir lo que usted come y la cantidad de ejercicio que hace. El autocontrol le ayuda a ser más consciente de sus hábitos e indica las áreas donde necesita hacer cambios para mejorar su salud. Por ejemplo, si escribe lo que consume durante una semana, puede darse cuenta de que, a menudo, come en exceso durante el almuerzo en aquellos días que no desayuna.

Beneficios del autocontrol

Repetidamente, las investigaciones demuestran que las personas que utilizan el autocontrol pierden más peso y son más propensas a mantener la pérdida de peso que aquellos que no lo utilizan.^{1,2,3} De hecho, un estudio concluyó que aquellas personas que utilizan estrategias de autocontrol pierden casi el doble de peso que aquellas que no las utilizan.⁴ El autocontrol le puede mostrar qué tan saludables son los alimentos que consume. Le puede mostrar qué cambios debe hacer, tales como consumir porciones más pequeñas, tomar menos té dulce, o consumir más frutas y vegetales. Otro beneficio importante del autocontrol es que le ayuda a tomar responsabilidad. Ya que puede ver lo que ha escrito, le ayuda a pensar más acerca de las opciones que escoge. Es fácil olvidarse acerca de los dulces que tomó de la jarra de dulces en el escritorio de su amigo en el trabajo. Si lo escribe, podría darse cuenta de que

consume 200 calorías adicionales diariamente gracias a los dulces. Puede pensar que es bastante activo físicamente cada día, pero si utiliza una aplicación para seguir su actividad, podría darse cuenta de que solamente alcanza la mitad de los 10.000 pasos recomendados diariamente.

¿Cómo puedo utilizar el autocontrol?

Puede escribir todo lo que come o bebe utilizando papel y lápiz o puede usar una aplicación. Si escribe a mano todo lo que consume, debe asegurarse de incluir detalles tales como el tamaño de las porciones, los condimentos, las especias, las bebidas, los aceites, etc. para asegurarse de calcular la cantidad correcta de calorías que consume. Para calcular calorías, utilice las etiquetas de información nutricional o los sitios web de compañías de alimentos o de restaurantes. Si escribe a mano la cantidad de actividad física, es importante describir qué clase de actividad tuvo y por cuánto tiempo. Las aplicaciones ayudan mucho, pues hacen los cálculos por usted. La mayoría de las aplicaciones tienen muchos alimentos de dónde escoger, e incluso incluyen marcas y restaurantes. Están disponibles fácilmente en su teléfono, así que, a menudo, son muy fáciles y convenientes de utilizar. También, puede sincronizar las aplicaciones con seguidores de actividad física tales como FITBIT® o los relojes Apple para ayudar a seguir su actividad física, o para registrarla en la aplicación.

En esta edición:

- **Escríbalo para perderlo - ¡Nos referimos al peso!**
- **¡Felicitaciones al H₂O!**
- **Establezca metas “SMART” para mejorar comportamientos relacionados con la salud**
- **Receta: Ensalada de tomate y pepino**

Continúa en la siguiente página



Algunas de las aplicaciones gratis disponibles más comunes incluyen MYFITNESSPAL® (www.myfitnesspal.com), Lose It!® (www.loseit.com), y SPARKPEOPLE® (www.sparkpeople.com). Si no tiene un teléfono inteligente, es posible utilizar una versión en línea de las aplicaciones.

Consejos para el autocontrol

- Sea tan honesto y preciso como sea posible.
- Escriba todo lo más pronto posible para que no se le olvide.
- Escoja el método que le sea más fácil. Si no se le facilita la tecnología, utilice papel y lápiz.

Si para usted es más conveniente usar una aplicación, entonces úsela.

Aunque puede parecer que el autocontrol es difícil o que toma largo tiempo, recuerde que realmente ayuda. Las personas que utilizan el autocontrol eligen opciones más saludables y tienen más probabilidades de alcanzar sus metas. Trate de practicar el autocontrol por unas pocas semanas antes de abandonarlo. ¡Podría sorprenderle cuánto lo beneficia!

Referencias: 1) Burke, L. E., Wang, J., & Sevvick, M. A. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. doi:10.1016/j.jada.2010.10.008; 2) Peterson, N. D., Middleton, K. R., Nackers, L. M., Medina, K. E., Milsom, V. A., & Perri, M. G. (2014). Dietary self-monitoring and long-term success with weight management. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 22(9), 1962–1967. doi:10.1002/oby.20807; 3) Jensen, M. D., Ryan, D. H., Apovian, C. M., Ard, J. D., Comuzzie, A. G., Donato, K. A., . . . Tomaselli, G. F. (2014). 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*, 129(25 Suppl 2), S102-138. doi:10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee.; 4) Hollis, J. F., Gullion, C. M., Stevens, V. J., Brantley, P. J., Appel, L. J., Ard, J. D., . . . Weight Loss Maintenance Trial Research Group (2008). Weight loss during the intensive intervention phase of the weight-loss maintenance trial. *American journal of preventive medicine*, 35(2), 118–126. doi:10.1016/j.amepre.2008.04.013

¡Felicitaciones al H₂O!

A medida que el verano y el clima más caliente se acercan, ¡es mucho más importante pensar en la hidratación (consumir suficiente agua y líquidos)! Pero, ¿Dónde comenzar? Estamos aquí para responder sus preguntas.

¿Por qué es importante la hidratación?

La hidratación adecuada es necesaria para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.^{1,2} ¡Estar hidratado también es algo bueno para su corazón! Cuando tiene suficiente agua en su cuerpo, es más fácil para su corazón bombear sangre, lo que significa que no tiene que trabajar tan fuertemente².

Signos de Deshidratación: ⁴

- sed
- piel enrojecida
- fatiga inusual
- debilidad
- mareo
- confusión
- orina oscura

Por otra parte, la deshidratación puede causar muchos problemas, algunos de los cuales pueden ser muy serios. Puede causar cosas desde un simple dolor de cabeza, hasta la insolación.³

¿Qué efecto tiene mi diabetes en mi hidratación?

¿Sabía usted que, de hecho, las personas con diabetes sienten más el calor que aquellas que no sufren de diabetes?⁵ La diabetes puede causar complicaciones que afectan negativamente a los vasos sanguíneos. Estos daños previenen que su cuerpo se enfríe adecuadamente. Las medicinas también pueden afectar su nivel de hidratación. Muchas personas con diabetes toman medicinas que actúan como diuréticos, lo que significa que éstas hacen que su cuerpo pierda agua más rápidamente.⁵

Continúa en la siguiente página



Estar afuera durante periodos de calor cambia la forma en que su cuerpo utiliza la insulina. Esto puede resultar en niveles anormales de azúcar en la sangre. Cuando pase tiempo afuera, ¡asegúrese de supervisar sus niveles de azúcar en la sangre frecuentemente y use el tratamiento necesario! ⁵

¿Cuándo necesito hidratarme?

Usted siempre debe tomar líquidos durante el día para mantenerse hidratado. Sin embargo, esto es especialmente importante cuando vaya a estar afuera, si está haciendo calor, o si está haciendo ejercicio. Planifique adecuadamente y comience a consumir líquidos de antemano. Se sugiere que consuma entre 16-20 onzas de líquidos una o dos horas antes de salir o de hacer ejercicio. Continúe consumiendo líquidos durante la actividad. Tomar sorbos pequeños puede ayudarle a evitar el malestar estomacal. Cuando termine, tome 16-24 onzas adicionales.² Recuerde: si siente sed, ¡ya está deshidratado levemente! ⁴

¿Qué debo tomar? ¿Y cuánto?

Por supuesto, el agua siempre es la mejor opción. El alcohol y las bebidas con cafeína no son las mejores opciones cuando está tratando de mantenerse hidratado. Estas bebidas pueden drenar agua de su cuerpo y deshidratarlo aún más. Las bebidas azucaradas tales como las bebidas deportivas, las sodas, el té dulce, el ponche, y aún el jugo 100% de fruta pueden causarle malestar estomacal si las consume durante el ejercicio o cuando está afuera y hace calor.² Estas bebidas también pueden causar aumentos bruscos del azúcar en la sangre. Tenga mucho cuidado si decide consumir estas bebidas.

Si está cansado de tomar agua, ¡está bien que tome algo diferente de vez en cuando! Simplemente busque opciones bajas en calorías para mantener normal su nivel de azúcar en la sangre.

Pruebe infusiones de agua. Esto implica remojar frutas y/o hierbas en el agua para darle un poco de sabor adicional. El agua mineral con gas también es otra opción excelente. Muchas marcas ofrecen versiones con sabores con pocas o sin calorías. Los té sin dulce pueden ser refrescantes y no tienen azúcar. Simplemente tenga cuidado con la cafeína en ellos. Si ha estado sudando mucho, una bebida deportiva sin calorías puede ayudarle a reponer los electrolitos sin todo el azúcar de la versión regular.

Infusiones de Agua: Combinaciones que puede probar:

- sandía y menta
- fresas y albahaca
- limón y romero
- naranja y arándano
- pepino y melón

La cantidad de agua que una persona necesita depende de varios factores. El clima, la ropa que viste, la actividad, cuánto suda, las condiciones médicas, y las medicinas que toma son solamente unos pocos ejemplos de los factores que pueden afectar la cantidad de agua que debe consumir diariamente.^{1,2,3,5} Sin embargo, para la mayoría de las personas, lo adecuado es de 64 a 78 onzas.²



Referencias en la página 5



Establezca metas “SMART” para mejorar los comportamientos relacionados con la salud

Muchos de nosotros tenemos grandes metas de perder peso, de alimentarnos más saludablemente, o de ser más activos físicamente. Sin embargo, no es fácil hacer cambios en nuestros hábitos y en nuestro comportamiento. ¿Por dónde empezar? Para ayudar a mejorar la probabilidad de alcanzar sus metas exitosamente, puede seguir los siguientes tres pasos que también le ayudarán a continuar practicando los cambios de comportamiento que ha hecho hasta ahora:

1. **Establezca metas realistas a corto plazo.** Estas metas se llaman “SMART”. ¡Explicaremos lo que eso significa a continuación!
2. **Establezca un plan práctico para alcanzar esas metas.**
3. **Supervise su progreso.**

¡Hablemos un poco más acerca de cada uno de estos pasos!

Establezca metas realistas a corto plazo. Una gran meta, tal como tratar de perder 20 libras, es importante. ¡Pero las grandes metas no nos dicen cómo alcanzarlas! Los estudios demuestran que es importante establecer metas a corto plazo que lo ayuden eventualmente a alcanzar su gran meta o su meta a largo plazo. Las metas a corto plazo son metas más pequeñas que le ayudarán a alcanzar su meta a largo plazo. Su gran meta puede ser algo que usted quiere alcanzar dentro de los próximos 3 meses, 6 meses, o 1 año. Las metas a corto plazo son algo que usted quiere alcanzar mucho más pronto, por lo regular dentro de las siguientes 1-2 semanas. Su meta a largo plazo puede ser perder 10 libras en 3 meses.

Un ejemplo de una meta a corto plazo es, “Tres días durante esta semana, voy a caminar por 30 minutos durante mi hora de almuerzo.” Es importante que estas metas a corto plazo sean algo que usted pueda lograr realísticamente. ¡Usted puede establecer metas realistas a corto plazo al usar las pautas “SMART” al definir metas! Las metas “SMART” son:

S – Specific (Específicas) – Estas metas se enfocan en cambiar solamente un comportamiento específico a la vez.

M – Measurable (Mensurables) – ¡Estas metas pueden incluir números! Por ejemplo: usted caminará 30 minutos, durante 3 días esta semana.

A – Achievable (Alcanzables) – Estas metas pueden, realísticamente, alcanzarse en el periodo de tiempo que usted determina para realizarlas.

R – Relevant (Relevantes) – Estas metas son personales y así mismo importantes.

T – Timely (Tienen un Plazo) – Estas metas incluyen una “fecha límite” para alcanzarlas, tal como ¡Al finalizar la semana!



Continúa en la siguiente página

Establezca un plan práctico para alcanzar esas metas. Una vez que usted tenga una meta SMART, ¡es hora de hacer un plan para ayudarlo a alcanzarla! Asegúrese de incluir en ese plan “*dónde, cuándo y dentro de qué plazo*” va a alcanzar su meta. Por ejemplo, si su meta es caminar por 30 minutos tres días en esta semana durante su hora de almuerzo, responda las siguientes preguntas: ¿*dónde* va a caminar?, ¿*cuándo* va a caminar?, ¿*qué días y durante qué parte* de su hora de almuerzo va a caminar (durante el principio, durante la mitad, o durante el final de su hora de almuerzo)? Y, ¿*por cuánto tiempo* va a caminar? ¿Va a caminar por dos periodos de 15 minutos o va a caminar por los 30 minutos de una vez? Otros aspectos que puede considerar incluir en su plan son los posibles desafíos que puede enfrentar y las formas en que puede superar esos desafíos. Por ejemplo, un desafío posible que puede encontrar al tratar de caminar durante su hora de almuerzo podría ser el mal clima si está planeando caminar afuera. Tenga un plan listo para este desafío; encuentre un sitio bajo techo donde pueda caminar cuando el clima esté malo.

Supervise su progreso. Por último, supervise su progreso para asegurar que usted pueda alcanzar su meta dentro de su “plazo”. Estos días, la tecnología disponible, tal como las aplicaciones o los sitios web, hace mucho más fácil supervisar su actividad física y lo que usted consume.

También puede utilizar uno de los registros de actividad física y de alimentos para imprimir que están disponibles en línea, ¡o simplemente puede escribir su actividad física y los alimentos que consume en una libreta o cuaderno! ¡Escoja lo que funcione mejor para usted!



Referencias para, “¡Felicitaciones al H₂O!” : 1)

Institute of Medicine, Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. DRI, dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. (2005) Washington, D.C. : National Academies Press.; 2) Exercise and Fluid Replacement. (2007). *Medicine and Science in Sports and Exercise.*, 39(2), 377-390.; 3) Popkin, B. M., D’Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439–458. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x, 4) Dehydration. Medlineplus.gov. <https://medlineplus.gov/ency/article/000982.htm> Accessed on May 1, 2019. 5) Centers for Disease Control. Managing Diabetes in the Heat. Accessed on May 1, 2019. www.cdc.gov/features/diabetesheattravel/index.html

Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesora Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritora y Editora
 Hayley Sanders, BFSCS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritora
 Hannah Wilson, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritora
 Taylor Ragan, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritora

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



Ensalada de tomate y pepino

(Adaptado de www.whatscooking.fns.usda.gov)

Tamaño de la porción : $\frac{3}{4}$ taza

Porciones: 12 porciones por receta

Ingredientes

Ensalada:

- 4 tomates grandes, cortados en cubitos
- 1 pepino grande, cortado en cubitos
- 1 taza de cebolla roja, picada
- 1 taza de pimiento verde, picado
- $\frac{1}{3}$ taza de perejil, picado

Aderezo:

- $\frac{1}{3}$ taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar



Instrucciones

1. En un tazón grande para mezclar, combine los ingredientes de la ensalada.
2. En un tazón pequeño para mezclar, combine los ingredientes para el aderezo. Mezcle todo bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle bien.
4. Refrigere por una hora antes de servir.

Información Nutricional por Porción

Calorías: 35

Carbohidratos: 5 gramos

Grasa Total: 1 gramo

Proteína: 1 gramo

Sodio: 103 miligramos

Fibra: 1 gramo

Colesterol: 0 miligramos



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 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

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