



# La diabetes y su vida

## Preparando comidas si tiene diabetes

La popularidad de la costumbre de “preparar las comidas con anticipación” ha aumentado durante los últimos años. Pero, ¿qué significa eso? ¿Es algo que vale la pena tratar o solamente otra tendencia de moda que no está respaldada por los estudios y la experiencia de profesionales acreditados de nutrición?

Preparar las comidas con anticipación significa exactamente eso: usted prepara sus comidas, pero las prepara con anticipación de acuerdo con su horario. Por lo regular, usted prepararía todos o algunos de sus desayunos, almuerzos o comidas para la semana al mismo tiempo. La mayoría de las personas hacen esto el fin de semana o cuando tienen un día libre en su trabajo. Puede haber visto fotos, como las que presentamos a continuación, de las comidas que alguien prepara con anticipación los sábados o domingos, para consumir durante la semana:



Preparar las comidas con anticipación puede ser una estrategia efectiva para personas con horarios muy exigentes. Tener las comidas ya preparadas puede ayudarle a prevenir que omita comidas o que escoja comidas rápidas y convenientes que son menos saludables. Específicamente, el preparar las comidas con anticipación puede ser muy útil para personas con diabetes puesto que les ayuda a planificar el consumo consistente de carbohidratos y es menos probable que omitan o salten comidas. Además, ayuda a responder con anticipación a la pregunta, “¿Qué hay para cenar?”

Planificar y preparar todos sus desayunos, almuerzos o comidas para la semana al mismo tiempo puede parecer abrumador. Sin embargo, si preparar las comidas con anticipación le parece una estrategia beneficiosa, ¡aquí le ofrecemos unos pocos pasos para ayudarle a comenzar!

### En esta edición:

- **Preparando comidas si tiene diabetes**
- **Probióticos y Prebióticos: ¿Debo tomarlos?**
- **Escogiendo suplementos alimenticios líquidos para personas con diabetes**
- **Receta: Batido “Brisa de Verano”**

1. **Escoja qué comida(s) considera más útil preparar con anticipación.** Muchas personas consideran que el almuerzo es la comida más difícil de preparar durante la semana, especialmente si usted tiene empleo de tiempo completo y no está en casa durante la hora del almuerzo. Algunas personas también piensan que preparar la cena es un desafío si llegan tarde a casa después del trabajo. Otras personas están muy ocupadas durante las mañanas y solamente tienen tiempo de tomar algo del refrigerador o de la alacena antes de salir. Cualquiera que sea su situación, decida qué comidas son más difíciles de preparar durante la semana, y comience ahí.
2. **Decida qué desearía consumir en cada comida durante la siguiente semana.** ¡Sea creativo! Usted puede consumir sus desayunos, almuerzos o comidas preferidas; o, puede tratar algo nuevo. También tenga en cuenta si usted es el tipo de persona que puede comer lo mismo cada día de la semana o si necesita preparar un par de platillos diferentes para consumir en diferentes ocasiones durante la semana. Si necesita ayuda para encontrar ideas, trate de usar revistas, visite sitios de internet tales como Pinterest, los sitios web de la Asociación Americana de Diabetes o el sitio web del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), [choosemyplate.com](http://choosemyplate.com).
3. **Haga su lista de supermercado.** Luego que decida qué comidas va a consumir, ¡haga su lista de supermercado! Si está usando una receta, asegúrese de calcular cuántas porciones va a necesitar. Podría necesitar doblar o triplicar la receta. Compre suficientes ingredientes para preparar comidas para cada día de la semana.
4. **Verifique si necesita más recipientes de almacenamiento para las comidas.** ¡Algo que es fácil de pasar por alto al comenzar a preparar sus comidas con anticipación es la cantidad de recipientes necesarios para almacenarlas! Usted puede guardar lo que ha preparado en un par de recipientes grandes y distribuirlo en recipientes más pequeños cada día, o puede distribuirlo en recipientes individuales inmediatamente después de prepararlos, tal como se observa en la foto a la izquierda. Escoja lo que funcione mejor para usted y el tipo de comida que esté preparando.
5. **Escoja un día y una hora específicos para cocinar sus comidas.** Muchas personas usan los sábados o domingos para preparar las comidas con anticipación; pero puede ser que esos días no funcionen para usted, dependiendo de su horario familiar o de trabajo. ¡Escoja lo que le funcione mejor y comprométase a hacerlo! Podría parecer que toma un poco de tiempo la primera vez que prepara sus comidas con anticipación. Recuerde, ahorrará mucho tiempo y esfuerzo más tarde durante la semana cuando no tenga que cocinar... ¡o que pensar!
6. **¡Disfrute!** Cuando sea hora de comer durante la semana, disfrute de tener un plato saludable y delicioso que usted simplemente tuvo que sacar del refrigerador.



Así que, ¿cuál sería un ejemplo específico de la preparación de comidas con anticipación? Tal vez es el tipo de persona que tiende a omitir el desayuno si no hay algo preparado de antemano. ¿Alguna vez ha pensado en probar avena remojada la noche anterior? La avena remojada se puede preparar con dos o tres días de anticipación y puede guardarse en



el refrigerador, así que, ¡todo lo que tiene que hacer es sacarla de la nevera y seguir con su mañana! ¡Lea la edición de primavera ( [Spring 2018](#) ) del boletín “Diabetes Life Lines” para obtener una receta de avena remojada con bayas!

Vea videos y artículos ( [videos](#) y [artículos](#) ) de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics) para aprender más acerca de la preparación de las comidas con anticipación. ¡El sitio web [Choosemyplate.gov](#) también ofrece herramientas prácticas para la preparación de las comidas con anticipación, con hojas de trabajo para implementar su plan de acción para ir al supermercado, ejemplos de menús semanales y más ( [grocery game plan worksheets](#), [sample weekly menus](#) )!

### Referencias:

Academy of Nutrition and Dietetics. 2018. Basics of Meal Prepping. Available at <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/cooking-tips-and-trends/basics-of-meal-prepping>

Academy of Nutrition and Dietetics. 2019. Meal prep: Conquering Your healthy Eating Goals. Available at <https://foodandnutrition.org/blogs/student-scoop/meal-prep-healthy-eating/>

ChooseMyPlate.gov. 2018. Create a Grocery Game Plan Weekly Calendar. Available at [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/budget/grocery\\_gameplan\\_interactive.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/budget/grocery_gameplan_interactive.pdf)

ChooseMyPlate.gov. 2018. Plan Your Weekly Meals. Available at <https://www.choosemyplate.gov/budget-weekly-meals>

ChooseMyPlate.gov. 2018. Sample 2-week Menus. Available at <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/budget/2WeekMenusAndFoodGroupContent.pdf>

UGA Extension. 2018. Diabetes Life Lines, Volume 32, Number 1. Available at [https://www.fcs.uga.edu/docs/Final\\_Vol\\_32\\_No\\_1\\_Spring\\_2018.pdf](https://www.fcs.uga.edu/docs/Final_Vol_32_No_1_Spring_2018.pdf)

Image 1: <https://www.pexels.com/photo/flat-lay-photography-of-three-tray-of-foods-1640775/>

Image 2: <https://www.mealprepnish.com/the-best-glass-meal-prep-containers/>

## Probióticos y Prebióticos: ¿Debo tomarlos?

¿Ha visto yogures con “cultivos vivos”? O, ¿Ha oído hablar de “microbios buenos para su estómago”? Se ha hablado mucho acerca de la forma en que los microorganismos en su tracto gastrointestinal (o intestino) influyen en su salud. Estos microorganismos, que en su mayoría son bacteria, se llaman microbiota intestinal. Ellos afectan la digestión, su sistema inmune, y muchos otros aspectos de la salud (1). Los medios de comunicación y las compañías de alimentos dicen que los probióticos y los prebióticos podrían ayudar a que sus intestinos o su microbiota intestinal sean más saludables. Algunos afirman que estos microorganismos mejoran la digestión, que reducen su probabilidad de enfermarse, o que tratan enfermedades. Pero, ¿qué son los probióticos y los prebióticos, y son realmente tan beneficiosos para usted como afirman?

Los probióticos son bacterias vivas que puede ser beneficiosas cuando las obtiene suficientemente de alimentos o de suplementos. (1). Algunos alimentos contienen probióticos naturalmente, tales como el yogur y el kéfir. Algunos de los tipos comunes de bacteria probiótica incluyen *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* (1).

Los prebióticos no son bacterias vivas. Son fibras y otras partes de alimentos de origen vegetal que el cuerpo no puede digerir (2). Los prebióticos ayudan a que incremente la bacteria beneficiosa en su intestino y que éste haga su trabajo. Si la diferencia entre los probióticos y los prebióticos le confunde, recuerde que los probióticos son realmente bacteria y que los prebióticos son “alimentos” para la bacteria



Algunos probióticos pueden ser una parte útil del tratamiento para la diarrea causada por los antibióticos, por las infecciones por *Clostridium difficile*, por la colitis ulcerativa, y por el síndrome del intestino irritable (1-3). Algunos estudios también sugieren que los probióticos pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre (3). Sin embargo, estos estudios consideran tipos muy específicos de probióticos, así que no representan una solución “pertinente para todos.” También, estos estudios son nuevos y aún necesitan mucho más trabajo para su aplicación a la mayoría de enfermedades y condiciones. Otro problema es que el estómago produce ácido el cual destruye alguna de la bacteria en los probióticos (2). Esto puede limitar los efectos positivos de los probióticos (2). ¿Qué significa todo esto para usted? No invierta en suplementos probióticos muy pronto. Si tiene problemas intestinales o quiere saber si un probiótico podría ayudarle con una enfermedad, hable con su doctor.

A diferencia de los probióticos, el ácido estomacal no destruye los prebióticos y éstos poseen una gran capacidad para ayudar a que la bacteria benigna en sus intestinos incremente y trabaje como debe (2-3). Las bayas, las bananas, los vegetales verdes, el espárrago, las alcachofas, los tomates, el ajo, la cebolla, las legumbres, la avena, la cebada, y el trigo son todas buenas fuentes de prebióticos. Estos alimentos son beneficiosos para nosotros de todas maneras, y su contenido de fibra puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre. ¡Los prebióticos son un beneficio adicional (2)!

Así que, ¿qué hemos aprendido acerca de los probióticos y los prebióticos? Si sufre de una de las condiciones mencionadas anteriormente, o de otra condición o enfermedad que usted crea pueda beneficiarse del uso de probióticos, hable con su doctor. También puede probar algunos productos fermentados tales como el yogur o el kéfir antes de tratar suplementos probióticos. Para otras personas, la manera más prometedora de hacer cambios beneficiosos en la microbiota intestinal es consumir una dieta saludable rica en frutas, vegetales, y granos integrales.

#### Referencias:

1. Marcason, W. Probiotics: Where Do We Stand? *J Acad Nutr Diet* 2013.
2. Consumer Lab. Product Review: Probiotics Review (including Kombucha and Pet Supplements). Updated June 29, 2019. Available at ConsumerLab.com
3. Markowiak, P., Slizewska, K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients* 2017; 9(9):1021.




Ilustración: <https://www.pexels.com/photo/bowl-breakfast-calcium-cereal-414262/>



### Escogiendo suplementos alimenticios líquidos para personas con diabetes

A medida que envejecemos, ciertos problemas de salud o cambios en el apetito pueden hacer que sea difícil obtener los nutrientes que necesitamos de los alimentos sólidos. Para algunas personas, es más fácil satisfacer sus necesidades energéticas (calorías) y nutricionales por medio de suplementos alimenticios líquidos. Los alimentos ricos en nutrientes (vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos, carnes) son siempre la mejor opción. Aún así, puede haber ocasiones en las que usted simplemente no puede obtener suficientes calorías y nutrientes de ellos. Los batidos y jugos preparados en casa son una opción, pero esto requiere tiempo y aparatos tales como una licuadora, que no todos tienen. En estos casos, los suplementos alimenticios líquidos ya preparados pueden ser la mejor opción. Para las personas con diabetes, escoger un suplemento alimenticio líquido puede ser difícil ya que muchos tienen un contenido elevado de azúcar y de carbohidratos totales. Así que, ¿cómo puede escoger un suplemento alimenticio líquido sin afectar negativamente el control de sus niveles de azúcar en la sangre?

Afortunadamente, existen suplementos alimenticios líquidos para personas con diabetes. También hay suplementos que, aunque no son formulados específicamente para personas con diabetes, son más bajos en carbohidratos. A continuación, proporcionamos ejemplos de estos suplementos, junto con sus valores nutricionales: calorías, carbohidratos totales, fibra, y proteína. Asegúrese de leer las etiquetas nutricionales, ya que los productos alimenticios cambian frecuentemente.

Marca y producto	Sabores	Calorías	Carbohidratos totales	Fibra	Proteína
<b>Batido Glucerna</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vainilla</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Fresa</li> <li>• Chocolate y Caramelo</li> <li>• Pacana de mantequilla</li> </ul>	180 Calorías	16 gramos	4 gramos	10 gramos
<b>Batido Glucerna como refrigerio</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vainilla</li> <li>• Chocolate</li> </ul>	140 Calorías	19 gramos	3 gramos	7 gramos
<b>Batido Glucerna "Hunger Smart"</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vainilla</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Fresa</li> </ul>	180 Calorías	14-16 gramos	6 gramos	15 gramos

Marca y producto	Sabores	Calorías	Carbohidratos totales	Fibra	Proteína
------------------	---------	----------	-----------------------	-------	----------

**Batido Glucerna  
“Hunger Smart” –  
Ración Grande**



- Vainilla
- Chocolate

250 Calorías

18-21 gramos

6-7 gramos

23 gramos

**Batido Ensure-**

**Alta Proteína**



- Vainilla
- Chocolate
- Fresa
- Caramelo

160 Calorías

19 gramos

1 gramo

16 gramos

**Batido Ensure –  
Máxima Proteína**



- Vainilla
- Chocolate
- Moca
- Bayas Mixtas

150 Calorías

6 gramos

2 gramos

30 gramos

Puede ver que algunos de estos productos tienen más calorías y proteína que otros. Elija un suplemento con base en cuántos alimentos puede consumir y en la cantidad de carbohidratos que necesita por comida. También puede ir a los sitios web de los productos para obtener cupones y otra información. Y, si tiene la oportunidad, trate de preparar un batido o un jugo en casa, hecho con fruta real y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, para obtener los beneficios de los alimentos ricos en nutrientes que pueda consumir en forma líquida durante el día. ¡Solamente, no olvide refrigerarlos!

**Referencias:**

Ilustraciones : <https://abbottstore.com>

Abbott Ensure. 2019. Ensure Products. Available at <https://ensure.com/nutrition-products>

Abbott Glucerna. 2019. Our Products. Available at <https://glucerna.com/nutrition-products>



**Batido “Brisa de Verano”**

(Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov>)

*Porción:* 1 taza

*Rinde:* 3 porciones por receta

**Ingredientes**

1 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa  
6 fresas, medianas  
1 taza de piña triturada, enlatada en 100% de jugo  
1 banano mediano  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
4 cubos de hielo

**Instrucciones**

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y bátalos hasta que obtenga una mezcla suave
2. Sírvalo y ¡disfrute!

**Información nutricional por porción**

Calorías: 120

Carbohidratos: 24 gramos

Total de grasa: 0 gramos (con yogur sin grasa)

Proteína: 6 gramos

Sodio: 65 miligramos

Fibra: 2 gramos

**Contribuidores:**

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesora Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritora y Editora

Hannah Wilson, 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



# 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**