



La diabetes y su vida

También se hace ejercicio en invierno

Muchos de nosotros hibernamos durante los meses de invierno. Incluso cuando nos mantenemos activos durante el resto del año, los días más cortos parecen transformarnos en teleadictos. Aquí, en el sur, no tenemos excusa para “escondernos en la cueva”. Son pocos los días que hace frío de verdad y son muy frecuentes los atardeceres soleados y agradables, incluso en los días en que hace frío por las mañanas.

Es muy probable que algunos tengamos que salir temprano por la mañana antes de la salida del sol o que regresemos después de que se ponga el sol. Esto hace que sea más difícil hacer ejercicio, pero si desea mantenerse en forma, piense en cómo puede seguir estando activo.

Primero, haga algo siempre que pueda durante el día. Muchas personas caminan por unos 15-20 minutos durante cada pausa en el trabajo. Si camina con brío, es posible que pueda caminar una milla en ese tiempo. ¡Haga esto tres veces al día y habrá caminado tres millas! Si el tiempo climático no acompaña, suba y baje las escaleras unas cuantas veces o haga marcha sin desplazarse. ¡Cualquier movimiento es mejor que no movimiento!

Se recomienda que utilice un podómetro, su dispositivo móvil u otro rastreador de actividad física para realizar un seguimiento de sus pasos o minutos de actividad. Unos 2.000 pasos equivalen a una milla. Se sorprenderá con qué facilidad los pasos y los minutos se van acumulando si usted se levanta y se mueve más.

Los estiramientos y el entrenamiento de resistencia se pueden realizar en cualquier tipo de clima, lugar y momento. Compre un equipo de pesas con un soporte especial que se pueda guardar bajo su mesa o cerca de su sillón. Cada vez que realice una llamada telefónica o vea un comercial, haga un par de levantamientos. También existen unas tiras elásticas que se pueden adquirir para el entrenamiento de resistencia y que se pueden guardar en cualquier lugar.

El ejercicio aeróbico puede ser algo más difícil de realizar. Por supuesto, usted puede asociarse a un gimnasio, usar el equipo de ejercicio en el hogar o caminar en un centro comercial.

Continúa en la siguiente página



En esta edición:

- También se hace ejercicio en invierno
- Siendo "inteligente" sobre el control de su diabetes
- Consejos para las comidas navideñas y demás festividades
- Receta: Paella mediterránea de pavo

Cuando realiza ejercicio en el exterior, vista ropa algo más ligera de lo normal. Si hace frío, lleve guantes o manoplas para proteger las manos. Lleve un gorro, ya que se pierde un 40% del calor del cuerpo por la cabeza y cuello. ¡No se olvide de beber agua! Aunque haga más fresco, es posible que también transpire mientras hace ejercicio.

Si está de viaje, camine por el aeropuerto, tren o estación de autobuses durante las esperas. Si viaja en coche, pare en parques públicos, áreas de descanso, incluso en aparcamientos de restaurantes y centros comerciales para así poder dar un paseo de 10 minutos cada dos horas.

Lamentablemente, el invierno es siempre la época en la que solemos enfermar. Si está enfermo durante varios días, pregunte a su médico cuándo podrá volver a hacer ejercicio. Compruebe la glucosa en la sangre con más frecuencia durante algún tiempo y haga menos ejercicio de lo normal hasta que se haya reestablecido.

Siendo "inteligente" sobre el control de su diabetes

Con la popularidad de los teléfonos inteligentes, pareciera que hay una aplicación para todo. ¿Sabía usted que hay aplicaciones disponibles para el control y manejo de la diabetes? Si usted actualmente anota sus niveles de glucosa sanguínea y su consumo de carbohidratos y le encanta usar su teléfono inteligente (smart phone), una aplicación es su teléfono puede ser una buena opción para usted. Puede ser difícil elegir qué aplicación usar, por lo que aquí le presentamos algunas preguntas que usted puede hacerse al momento de buscar y seleccionar una aplicación.

¿Está dispuesto a pagar por una aplicación? Mientras que hay un gran número de aplicaciones gratis en el mercado, algunas funciones pudieran no ser accesibles a menos que compre una versión más actualizada. Antes de decidir comprar una aplicación, baje la versión gratuita primero para probarla por unos días. ¡Usted podría decidir que vale la pena pagar por las funciones adicionales!

¿Es una aplicación de alta calidad? Leer las recomendaciones de otras personas puede darle una idea de los problemas técnicos que una aplicación puede tener, la frecuencia con la que ocurren y cualquier otro problema que surja. Usted también puede checar qué tan seguido la aplicación es actualizada consultando la sección de Historial de Versiones. Una aplicación debe ser actualizada por lo menos cada seis meses para poder ofrecer información actual y corregir todos los errores que pudiera tener. Finalmente, revise si la aplicación ha sido reconocida por fuentes respetables como la Asociación Americana para la Diabetes, educadores de la diabetes certificados o médicos y doctores. Aunque esto no es un requisito, ¡es una ventaja adicional!

Continúa en la siguiente página



¿Qué información monitorear?

Asegúrese que la aplicación le permita por lo menos monitorear sus lecturas de glucosa, sus dosis de insulina, y su consumo de carbohidratos. En algunas aplicaciones puede monitorear otra información como su actividad física, su consumo de agua, medicamentos, resultados de laboratorio como su A1C, colesterol, y presión sanguínea. Incluir mucha más información puede tomarle mucho tiempo, pero también puede ser beneficiario mantener toda la información en un solo lugar.

¿Qué más puede hacer la aplicación? Las aplicaciones para el manejo y control de la diabetes cuentan con otras funciones adicionales que le podrían ser de utilidad. Algunos ejemplos son:

- La habilidad de grabar, imprimir o enviar por correo su información y registros.
- Gráficas que muestran los niveles de glucosa en la sangre con el tiempo.
- Consejos para manejar y controlar la diabetes en base a la información que usted agrega.
- Protección con contraseña.
- Subir sus niveles de glucosa sanguínea a la aplicación desde su monitor de glucosa.
- Recordatorios para tomarse sus medicamentos y revisar su glucosa sanguínea.

¿Es atractivo a la vista? Por último, pero no menos importante, usted querrá una aplicación que se vea bien. Esto pudiera importante, pero recuerde que utilizará la aplicación múltiples veces todos los días. La aplicación también debería ser fácil de usar. Si no es así, será menos probable que lo use. Puede ver fotos o capturas de pantalla en la

tienda de aplicaciones (App store) para darse una idea de cómo es la aplicación, pero también pudiera necesitar utilizar la aplicación por algunos días antes de comprometerse a usarla por completo.

Quizás esta información le haya inspirado a buscar en la tienda de aplicaciones y bajar una aplicación para el manejo de la diabetes. Esto puede ser una útil herramienta para monitorear su historial de glucosa sanguínea y compartir esta información con su médico.

Su médico, dietista registrado o educador en diabetes certificado podrían sugerirle algunas aplicaciones específicas que trabajan bien. Si usted baja una aplicación y no está contento con ella, ¡bórrala de su teléfono y baje otra! Hay muchas opciones diferentes, así que encuentre la que mejor se acomode a sus necesidades.



Continúa en la siguiente página

Consejos para las comidas navideñas y demás festividades

Las fiestas navideñas son momentos para disfrutar de la familia, amigos y con frecuencia demasiadas calorías. En octubre se empieza con los dulces en la noche de brujas, las comidas favoritas en los festivales de otoño como pay de manzana, el pavo en Acción de Gracias con todos sus demás platillos, y luego las galletas de Navidad y las tortas de papa (latkes) en Janucá (Hanukkah). Puede parecer abrumador, ¡pero no se preocupe! Usted puede disfrutar de las fiestas sin arruinar su plan de salud siendo cuidadoso y siguiendo estos consejos:

- Regrese a lo básico: llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.
- Ponga su tenedor en la mesa entre cada mordida.
- Vista ropa que le quede ajustada al cuerpo - ¡usted no querrá comer de más!
- Cheque primero todos los platillos disponibles para saber qué opciones de alimentos tiene antes de empezar a servirse.
- Traiga a la cena una guarnición o platillo de acompañamiento que se ajuste a su plan de comidas.



- Salga a caminar después de comer.
- Traiga con usted chicle o pastillas de menta que pueda ponerse en la boca tan pronto termine de comer. O mejor aún, si está en casa, ¡cepílese los dientes después de comer!
- Lo más importante, concéntrese en pasar un momento agradable con su familia y amigos.



Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD,
Profesor Asistente y Especialista
en Nutrición y Salud del Sistema
de Extensión, Escritor y Editor

Jenissa Gordon, MS, RDN, Universidad de
Georgia

Emily Selph, MS, RDN, Universidad de
Georgia

Junta Editorial:

Ian C. Herskowitz, MD FACE, Sistema
Universitario de Atención de la Salud
de Augusta, Georgia

Melanie Cassity, RN, MSN, CDE,
Piedmont AthensRegional,
Athens, Georgia

Paella mediterránea de pavo

Para esta receta se usa el pavo sobrante en la elaboración de un plato elegante que se puede presentar en una fiesta. Está basado en una receta que se encuentra en la página web Butterball.com. Esta versión es más baja en sodio y usa arroz moreno.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 taza de agua |
| 1 cebolla mediana picada (1/2 taza aprox.) | 1 taza de arroz moreno sin cocinar |
| ½ taza de pimiento rojo picado | ½ cucharadita de pimentón |
| 2 dientes de ajo picado | 3 hilos de azafrán, opcional |
| 1 taza de corazones de alcachofas descongelados | 2 tazas de pavo sobrante, picado |
| ¼ taza de aceitunas negras picadas | ½ taza de guisantes descongelados |
| 1 lata (14.5 oz.) caldo de pollo bajo en sodio | |

1. Ponga el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Añada las cebollas el pimiento rojo y el ajo. Cocine revolviendo por 2 minutos. Añada los corazones de alcachofas y las aceitunas. Cocine y revuelva por 2 minutos más.
2. Añada el caldo y el agua. Deje que hierva.
3. Añada el arroz y el pimentón y mézclelo bien. Añada el azafrán si se desea. Cubra la sartén y cocine por 30 minutos.
4. Añada el pavo y los guisantes y revuelva bien. Cubra de nuevo por 5 minutos o hasta que el líquido se absorba y el arroz esté hecho.
5. Retire la sartén del fuego y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva con un tenedor antes de servir.

6 porciones

Información nutricional – Calorías: 369 Carbohidratos: 49 gramos
 Proteínas: 30 gramos Grasa: 7 gramos Colesterol: 27 miligramos
 Fibra: 4 gramos Sodio: 284 miligramos

Intercambios: 3 almidón 1 verdura 4 carne magra

Menú sugerido

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
Paella mediterránea de pavo*	3 almidón, 1 verdura 4 carne magra	49 gramos
1 taza de ensalada mixta	1 verdura	5 gramos
2 cucharaditas de aderezo italiano	2 grasa	0 gramos
1 manzana mediana	1 fruta	15 gramos
Té helado	Libre	0 gramos
Edulcorante artificial	Libre	0 gramos

*La receta de este mes.

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas a su plan dietético.



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

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: Se adjunta la edición más reciente

U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION