

La diabetes y su vida

Tenga cuidado con dietas y píldoras que afirman poder fortalecer el sistema inmunitario

Con la presencia del virus en todas las noticias, escuchamos mucho sobre dietas y suplementos “saludables” que afirman poder protegernos contra el virus.

El consumo de altas cantidades de vitamina C, arándanos y otros alimentos, bebidas y vitaminas se anuncia en las redes sociales y en otros lugares como una cura milagrosa. La verdad es que éstos probablemente no lograrán hacer lo que los “expertos” afirman.

Nuestro sistema inmunitario representa las fuerzas armadas de nuestro cuerpo al momento de combatir las enfermedades e infecciones. Todo lo que comemos y bebemos puede ayudar a que nuestro sistema inmunitario logre su labor. Necesitamos los implementos necesarios para realizar la tarea, pero las dosis extras de esos implementos no ayudarán necesariamente y pueden en realidad causar daños. Por ejemplo, nuestros cuerpos necesitan la vitamina C, pero para la mayoría de las personas, el tomar dosis altas no va a reducir su probabilidad de que se vean afectados por gripes o virus¹. El zinc es un mineral importante que ayuda a que el cuerpo combata infecciones y sane. Sin embargo, hay personas que han reportado haber perdido su sentido del olfato después de usar inhaladores con zinc para tratar o prevenir las gripes². Entonces, queremos obtener lo suficiente de estos implementos, pero no demasiado.

Debe tener mucho cuidado con los suplementos que vienen en forma de píldoras y bebidas. El gobierno no controla o supervisa a los fabricantes de suplementos de la misma manera que lo hace con las medicinas, entonces usted en realidad no siempre sabe si está consumiendo lo que dice en la etiqueta del producto. La mayoría de las hierbas, aceites esenciales u otros productos para detoxificar no cuentan con las investigaciones para corroborar lo que afirman. Algunas hierbas, vitaminas y aceites esenciales pueden interferir con las medicinas. Hable siempre con su médico antes de probar cualquier suplemento, hierba o aceites.

Su tracto digestivo forma una gran parte de su sistema inmunitario. Para mantener la salud de su sistema inmunitario, concéntrese en consumir alimentos que promueven la salud de su tracto digestivo, tal como una variedad de frutas, vegetales y granos enteros o integrales. Una gran parte de su dieta saludable son las proteínas bajas en grasa tal como el pollo, pescado y tofu, como también los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa tal como la leche y el yogurt. Si diariamente usted no está consumiendo los alimentos que necesita para mantenerse saludable, hable con su médico para saber si necesita multivitaminas o un suplemento de minerales.

Continúa en la siguiente página



En esta edición:

Tenga cuidado con dietas y píldoras que afirman poder fortalecer el sistema inmunitario

COVID-19 - ¿Por qué las personas con diabetes enfrentan más riesgos?

Mantenga suficientes alimentos saludables en su despensa y haga menos viajes al supermercado

**Receta:
Ensalada sabrosa de frijoles carita**



Si tiene diabetes, continúe contando los carbohidratos para promover los niveles saludables de azúcar en la sangre. Su sistema inmunitario podrá hacer su trabajo si usted mantiene sus niveles de azúcar donde deben estar. El ejercicio es otra buena manera de ayudar a su sistema inmunitario. El ejercicio ayuda a que su cuerpo trabaje bien y ayuda a mantener regulados sus niveles de azúcar en la sangre.

El coronavirus es muy diferente y muy poderoso, y no es muy probable que cualquier suplemento detenga esta pandemia. Vamos a tener que depender de los médicos y la ciencia para ayudarnos a combatir esta enfermedad, encontrar un tratamiento para aquellos que en el momento se encuentran enfermos y una vacuna para ayudar a prevenir que más personas se enfermen. Consuma una dieta saludable y balanceada y haga ejercicio con regularidad para ayudar a que su cuerpo esté preparado para combatir el virus si lo contrae.

1. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements (2020). *Vitamin C: health professional's fact sheet*. Retrieved from:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>

2. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements (2020). *Zinc: health professional's fact sheet*. Retrieved from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>

COVID-19 - ¿Por qué las personas con diabetes enfrentan más riesgos?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han declarado que las personas con diabetes enfrentan un riesgo más alto de enfermedades graves a causa del Coronavirus (COVID-19).¹ ¿Qué significa esto exactamente, y cuál es la razón? El COVID-19, y muchas otras enfermedades virales, puede causar problemas serios de salud para personas con diabetes y aquellas con varios problemas de salud.²

Esto sucede porque la diabetes afecta su cuerpo entero, incluyendo su sistema inmunitario. El trabajo de su sistema inmunitario es proteger a su cuerpo de enfermedades causadas por gérmenes tales como la bacteria, el virus, y los parásitos. Si usted sufre de algún tipo de infección, su sistema inmunitario lucha para protegerlo. Cuando usted sufre de diabetes, su sistema inmunitario no es tan fuerte ni está bien preparado para luchar contra estos gérmenes. Es más fácil que un virus gane la batalla cuando el sistema de defensa de su cuerpo está débil.

Además, el nivel alto de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos en su cuerpo. Sus pulmones están llenos de vasos sanguíneos diminutos. Cuando ocurre una infección respiratoria que afecta los pulmones, como la influenza o el COVID-19, las personas con diabetes pueden tener más dificultad para recuperarse porque esos vasos sanguíneos ya pueden estar dañados. Usted puede ser más propenso a enfermarse gravemente a causa de estas infecciones si tiene niveles altos de azúcar en la sangre o sufre de diabetes sin recibir ningún tratamiento.²

Si sigue las pautas de seguridad del CDC y controla el azúcar en su sangre, usted puede reducir el riesgo de exponerse a este nuevo virus y, posiblemente, la gravedad de la infección si se enferma. A continuación, ofrecemos consejos del CDC y de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) para permanecer saludables y seguros durante este periodo:



Tome medidas apropiadas de seguridad:

- Quédese en casa, si es posible.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, de toser, o de estornudar, o si ha estado en un lugar público.
- Si el jabón y el agua no están disponibles, use un desinfectante de manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol.
- Evite tocarse la cara, la nariz, los ojos, etc.
- Limpie y desinfecte su hogar para remover gérmenes. Desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. (por ejemplo, las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, las barandas, los escritorios, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los teléfonos celulares).
- Evite las multitudes. Su riesgo de entrar en contacto con un virus como el COVID-19 aumenta en espacios cerrados y llenos de personas, con poca circulación del aire, y si existen personas en el grupo que estén enfermas.
- Evite todos los viajes que no sean esenciales, incluyendo viajes en avión y, especialmente, evite viajes en cruceros.

Esté preparado:

- Mantenga una lista de teléfonos de sus doctores, su farmacia y su proveedor de seguros.
- Ordene suministros suficientes de medicamentos para que no tenga que salir de casa. Si no puede viajar a la farmacia, trate de averiguar si puede recibir los medicamentos por correo.
- Tenga suficiente insulina para la semana siguiente, en caso de que se enferme o de que no pueda renovar la receta.
- Tenga disponibles carbohidratos simples como soda regular, miel, mermelada,

dulces duros o paletas para elevar el azúcar de su sangre si está en riesgo de sufrir hipoglucemia (nivel muy bajo de azúcar en la sangre) y demasiado enfermo para comer algo.

- Tenga suministros suficientes (tiras reactivas, alcohol y jabón), artículos domésticos, y alimentos suficientes para que esté preparado a permanecer en casa por un tiempo.
- Haga una lista de medicamentos y sus dosis (incluyendo vitaminas y suplementos).

Si se siente enfermo:

- Llame a su doctor inmediatamente.
- Beba muchos líquidos. Si tiene dificultad bebiendo suficiente agua, tome sorbos pequeños tan frecuentemente como pueda.
- Mida y registre a menudo su azúcar en la sangre para compartir con su doctor.

Como siempre, es de igual importancia mantener una dieta balanceada, una rutina de ejercicios, y una perspectiva positiva para estimular su sistema inmune y para mantenerse saludable.

Referencias

1. People Who Are at Higher Risk for Severe Illness. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>. Published April 2, 2020. Accessed April 7, 2020.
2. Coronavirus COVID-19 FAQ. Coronavirus COVID-19 FAQ | ADA. <https://www.diabetes.org/covid-19-faq>. Accessed April 7, 2020.



Mantenga suficientes alimentos saludables en su despensa y haga menos viajes al supermercado

Durante la crisis del COVID-19, debemos “permanecer en el hogar” y limitar los viajes fuera de casa. Menos viajes al supermercado significa que nuestros alimentos deben durar más tiempo. Ya que la diabetes aumenta el riesgo de contraer el virus y sufrir complicaciones a causa del mismo, es aún más importante que trate de mantenerse saludable. Es bueno comenzar con la nutrición saludable. Utilizando el programa *MyPlate* como guía, usted puede tomar decisiones saludables al añadir algunos de los siguientes alimentos no perecederos (aquellos que no requieren la refrigeración) en su despensa.

Granos

Los granos integrales tienen un contenido alto de fibra, vitaminas y minerales, y proporcionan energía. La pasta integral, la harina integral, el cereal integral, el arroz integral o el arroz salvaje, la quínoa, la cebada, el amaranto, el farro, la avena, la granola, las tortillas, y las palomitas de maíz son opciones excelentes. Al escoger alimentos pre-empacados, trate de elegir aquellos bajos en azúcar y altos en fibra. Para alimentos con varios ingredientes, tales como los panes y cereales, la primera palabra en la lista de ingredientes debe ser “integral.” De esta manera, usted sabe que es un alimento integral.

Proteína

Los frijoles y los guisantes, tanto enlatados como secos, siempre son una fuente perfecta de proteína y fibra y no contienen grasa saturada o colesterol. Cuando escoja frijoles y guisantes enlatados, elija aquellos con sodio reducido o sin

sal añadida cuando estén disponibles. Para reducir aún más el contenido de sodio antes de servirlos, enjuague los frijoles y guisantes en un colador. Los frijoles y guisantes secos deben ser remojados antes de cocinarlos de manera tradicional (hervidos, refritos). Usted no necesita remojarlos con anterioridad si va a utilizar una olla de presión o una olla de uso múltiple (como un InstantPot®).

Las carnes y los pescados enlatados, como el pollo, el salmón o el atún, son una manera conveniente de tener proteína disponible que no necesita ser refrigerada. Escoja enlatados empacados en agua en lugar de aceite y escoja aquellos con la menor cantidad de sodio. Las nueces, las semillas y las mantequillas de nueces (sin azúcares añadidos) son otra gran opción para obtener proteína y están llenas de grasas insaturadas, saludables para el corazón.



Continúa en la siguiente página



Productos lácteos

El Calcio y la Vitamina D, necesarios para tener huesos fuertes y dientes saludables y para la prevención de la osteoporosis, se encuentran más frecuentemente en los productos lácteos. Usted puede tener leche evaporada disponible. Algunos tipos de leche son procesados con un tratamiento especial llamado Pasteurización a Temperaturas Ultra Altas – UHT (*Ultra High Temperature (UHT) pasteurization*). Esta leche es líquida, pero puede almacenarse a temperatura ambiente. Usted encontrará productos lácteos UHT y bebidas de leches derivadas de plantas, como la leche de soya y la de almendras, en los estantes de su supermercado.

Frutas

Las frutas secas, enlatadas, o frescas están llenas de fibra, vitaminas y minerales. Los cítricos frescos (llenos de Vitamina C) pueden almacenarse a temperaturas entre 50°F y 70°F por un máximo de 10 días. Escoja frutas enlatadas en agua o en su propio jugo. Aquellas enlatadas en almíbar bajo en calorías o en almíbar regular tienen un contenido alto de azúcar. Si tiene que utilizar frutas enlatadas en almíbar, trate de enjuagarlas primero en un colador para deshacerse de un poco de azúcar. Las frutas secas pueden disfrutarse individualmente o mezcladas con cereal integral y nueces (*Trail Mix*).

Vegetales

La mejor cualidad de los vegetales enlatados es que usted puede disfrutar de sus favoritos sin importar la temporada. Los vegetales están llenos de fibra, vitaminas, y varios minerales importantes. Cuando escoja vegetales, asegúrese de seleccionar aquellos bajos en sodio o sin sal añadida. Enjuagarlos y escurrirlos también reducirá aún más el contenido de sodio.

Contributors:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Extension Nutrition and Health Specialist
Cal Powell, ABJ Director of Communications, UGA College of Family and Consumer Sciences
Emma Laing, PhD, RDN, LD Clinical Associate Professor, UGA Dept of Foods and Nutrition
Candace Tucker, MA, NDTR, CHES, Coweta County FACS Agent, UGA Extension
Barbara Worley, Med, Forsyth County FACS Agent, UGA Extension

Editorial Board:

Ian C. Herskowitz, MD FACE University Health Care System, Augusta, Georgia
Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont Athens Regional, Athens, Georgia



Ensalada sabrosa de frijoles carita

6 porciones

Ingredientes

- 2 latas (de 15 onzas cada una) de frijoles carita (de ojo negro), enjuagados y escurridos
- 1 lata (de 15 onzas) de maíz, enjuagado y escurrido
- 1 lata (de 15 onzas) de tomates cortados en trozos, escurridos
- 2 cucharadas de cebolla, picada finamente
- 1/4 de taza de pimentón verde, picado
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ taza de aderezo italiano bajo en grasa
- Sazón de limón y pimienta al gusto
- Lechuga Romana, desprendida en trozos pequeños
- 1 pepino, cortado en rodajas



Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combine los frijoles carita, la cebolla, pimentón, maíz, tomates y ajo.
2. Agregue el aderezo italiano y mezcle levemente.
3. Añada una pizca de la sazón de pimienta y limón.
4. Cubra la ensalada. Para que obtenga el mayor sabor, deje marinar en la nevera por un par de horas o hasta el siguiente día.
5. Cuando esté lista para servirla, coloque 1 taza y media de la ensalada de frijoles carita sobre porciones de lechuga que ha puesto en cada plato. Agregue tajadas de pepino en cada lado.

Información nutricional por porción:

Calorías: 219
Grasa total: 3 gramos
Sodio: 613 miligramos
Carbohidratos: 42 gramos
Fibra: 9 gramos
Proteína: 11 gramos



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 se la manda 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