

La Diabetes y su Vida

www.extension.uga.edu

VOLUMEN 37 | NÚMERO 4 | INVIERNO 2023



Eritritol: Lo que necesita saber

¿Qué es? El eritritol es un tipo de carbohidrato llamado alcohol de azúcar (también llamado poliol). Los alcoholes de azúcar tienen un sabor aproximadamente un 70% más dulce que los edulcorantes típicos (como el azúcar de mesa), pero aportan muchas menos calorías. Esto se debe a que nuestros cuerpos digieren los alcoholes de azúcar de manera diferente al azúcar. Los alcoholes de azúcar se usan comúnmente en productos sin azúcar como chicles sin azúcar, pastillas para la tos, refrescos dietéticos, productos horneados con bajo contenido de azúcar y productos de cuidado personal como enjuagues bucales y pasta de dientes. Mientras que el azúcar de mesa contiene 4 calorías por gramo, el eritritol contiene menos de una caloría por gramo. Viene en forma de polvo. ¹

¿De dónde viene? El eritritol se encuentra naturalmente en frutas y verduras, así como en alimentos fermentados, como la salsa de soja y el queso. Se produce comercialmente mediante fermentación cuando se combinan levadura y glucosa. Puede usarse como agente edulcorante solo o combinado con otros edulcorantes para agregar volumen y textura.² Si está en un producto, figura como ingrediente en el Panel de información nutricional.

continúa en la página 2

En Esta Edición

Eritritol: Lo que
necesita saber

Caminando en un
país de maravillas
invernales

Haga que su
colecta de
alimentos vaya
más allá

Rincón de recetas:
verduras
ahogadas

Eritritol: Lo que necesita saber

¿Por qué usarlo? El beneficio de utilizar un alcohol de azúcar como el eritritol es que proporciona un sabor dulce, pero no afecta los niveles de azúcar en la sangre ni los niveles de insulina. Tiene un índice glucémico de cero. Puede usarse en lugar de azúcar para reducir la ingesta de azúcar y ayudar a controlar la diabetes. También es útil para la salud dental, ya que las bacterias orales no pueden digerir el eritritol, por lo que no contribuye al desarrollo o aparición de caries. Esto hace que el eritritol sea un ingrediente popular en la goma de mascar. Por razones similares, se utiliza a menudo como ingrediente farmacéutico para mejorar el sabor de los medicamentos. La Administración de Alimentos y Medicamentos ha otorgado al eritritol el estado Generalmente Reconocido como Seguro (GRAS) para su uso como edulcorante y potenciador del sabor.²

¿Cuáles son las últimas investigaciones? El eritritol apareció en las noticias en 2023. Se sabe desde hace mucho tiempo que grandes dosis de alcoholes de azúcar pueden tener un efecto laxante y provocar malestar estomacal, gases o diarrea. Esto es más probable cuando se consumen grandes cantidades de edulcorante (50 gramos o más). Este año surgieron preocupaciones sobre el vínculo entre el eritritol y la salud del corazón. Un estudio publicado en la revista Medicina Natural halló que las personas con niveles más altos de eritritol en la sangre tienen un mayor riesgo de sufrir eventos cardiovasculares como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Los estudios de laboratorio han demostrado una mayor formación de coágulos sanguíneos en personas que consumen eritritol. El estudio no examinó directamente cuánto eritritol consumían los participantes.³

Los edulcorantes bajos en calorías como el eritritol pueden ser una herramienta útil para reducir la ingesta de azúcar y controlar la glucosa en sangre. Se necesitan más estudios para determinar los efectos a largo plazo de los edulcorantes sin azúcar sobre la salud. En cuanto al control del peso, la Organización Mundial de la Salud recomienda reducir la ingesta de azúcar eligiendo alimentos con azúcares naturales, como frutas u otros alimentos y bebidas sin azúcar, afirmando que “(los edulcorantes sin azúcar) no son factores dietéticos esenciales y no tienen valor nutricional. Las personas deberían reducir por completo el contenido de dulzor de la dieta, empezando desde temprana edad, para mejorar su salud.”⁴



Caminando en un país de maravillas invernales

Es un viejo dilema. Afuera el clima es espantoso y el fuego de una chimenea es tan delicioso. Ya sea que esté acostumbrado a despertarse con muchos pies de nieve o que su comunidad se paralice debido a unas pulgadas de mezcla invernal, el clima durante el invierno puede desafiar nuestras rutinas saludables. Sin embargo, con el equipo y la mentalidad adecuados, puede lograr mantenerse activo durante todo el año. Tenga en cuenta que algunos grupos tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el frío durante el ejercicio. Esto incluye adultos mayores de 60 años, así como niños y personas con ciertas condiciones de salud.⁵

Si se está preparando para un invierno en el que cumplirá sus objetivos de actividad física, aquí le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán a mantenerse en movimiento de forma segura.

Sea visible. Los días más cortos y oscuros hacen más difícil que los conductores vean a los peatones. Camine por áreas bien iluminadas con aceras o senderos peatonales cuando sea posible.

Use ropa de alta visibilidad y reflectante. Si suele estar afuera durante las horas de oscuridad, considere invertir en un chaleco reflectante o reflectores parpadeantes con clip para llamar la atención de los conductores. Evite los colores oscuros y no olvide una correa o arnés reflectante para su mascota si lo acompaña.

Vístase para tener éxito. Descubrirá que puede sentir calor rápidamente incluso en climas fríos. Una regla general es vestirse para temperaturas entre 15 y 20 grados Fahrenheit más cálidas que la temperatura real. Esto permite que su cuerpo se caliente a medida que se mueve. Vístase con capas ajustadas que absorban la humedad para que pueda quitarse la ropa adicional cuando ya sienta calor. Si se encuentra en condiciones de hielo o nieve, asegúrese de elegir calzado adecuado con bandas de rodadura grandes y agarre adicional. Incluso puede comprar tacos que se acoplan a los zapatos normales para correr o caminar. Estos actúan como neumáticos para la nieve para sus pies y brindan una mejor tracción en condiciones resbaladizas.⁵

Diviértase. Estar al aire libre es una excelente manera de sentirse conectado con el medio ambiente. Se ha demostrado que hacer ejercicio al aire libre proporciona beneficios para la salud física y mental. Mientras esté afuera, tómese el tiempo para notar la sensación del aire fresco del invierno al inhalar. Disfrute de las vistas o los sonidos del invierno. Incluso puede convertirlo en un juego para detectar luces y decoraciones navideñas.

Manténgalo acogedor. Si el clima es demasiado aterrador, haga ejercicio en el interior. Toque una lista de música navideña o busque en YouTube un ejercicio para caminar que pueda realizarse adentro. El entrenamiento con pesas y resistencia también es una excelente opción para hacer ejercicio adentro.

Haga que su colecta de alimentos vaya más allá

¿Sabía que una de cada nueve personas en Georgia sufre de inseguridad alimentaria? El Departamento de Agricultura de Estados Unidos define la seguridad alimentaria como el acceso de todas las personas en todo momento a alimentos suficientes para llevar una vida activa y saludable. 6, 7

En esta época del año, los bancos de alimentos experimentan un aumento en la demanda de sus servicios para alimentar a adultos y niños que padecen de inseguridad alimentaria. Los bancos de alimentos del área aceptan donaciones monetarias y de alimentos. Pueden utilizar su poder adquisitivo a granel para proporcionar aproximadamente tres comidas por cada dólar que se dona.

Según el Banco de Alimentos del Noreste de Georgia, los artículos más solicitados incluyen los siguientes:

Cereales (cajas y vasos individuales)
Granola/desayuno/barras de proteínas
Paquetes de preparación de comidas (mezclas para sopa, arroz instantáneo o mezclas para fideos)
Sémola instantánea/avena
Mezcla de frutos secos
Comidas enlatadas con tapas-pop (sopa, guiso, pasta, raviolos)
Tazas para microondas (macarrones con queso, ramen, fideos)
Carnes enlatadas (atún, pollo, salmón)
Mantequilla de maní (frascos de plástico o exprimibles)
Jalea/mermelada (frascos de plástico)
Bolsas de puré de manzana
Bocadillos de fruta
Jugos o leches no perecederos (cajas)



Antes de donar, asegúrese de que sus artículos no perecederos no hayan caducado.

Cuando sea posible, done artículos que no tengan azúcares ni sal añadidos para permitir que la persona que recibe la donación de alimentos satisfaga sus necesidades nutricionales individuales. Las personas que experimentan inseguridad alimentaria tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como diabetes y enfermedades cardíacas. Piense en los alimentos que son mejores para satisfacer sus necesidades nutricionales y sentirse mejor y trate de compartirlos con los menos afortunados.

Para encontrar una lista de bancos de alimentos y agencias (despensas de alimentos) que prestan servicios a las personas en Georgia, visite <https://www.feedingamerica.org/hunger-in-america/georgia>.

Rincón de recetas: verduras ahogadas

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1/4 de libra de pechuga de pavo ahumada sin pellejo
- 1 cucharada de chile picante fresco, recién picado
- 1/4 cucharadita de pimienta roja de Cayena
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 2 dientes de ajo, machucados
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 tallo de cebolleta o cebollín, picado
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 2 libras de verduras de hoja verde (mostaza parda, nabo, berza, col rizada o una mezcla de varias)



1. Lávese las manos y prepare los utensilios. Coloque todos los ingredientes menos las verduras en una sartén o cacerola grande y caliente hasta hervir. Prepare las verduras enjuagándolas bien y quitándoles los tallos. Desgarre o corte las hojas en tamaños pequeños. Agregue las verduras al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén suaves. Rinde 5 porciones.

Análisis Nutricional: 78 calorías, 13 g. carbohidratos, 7 g. proteína, <1 g. grasa, 8 mg. colesterol, 6 g. fibra, 246 mg. sodio Recipe source: Cooking for a Lifetime of Cancer Prevention

Referencias

1. Ellis, Esther L. Today's Dietitian. Natural sweeteners: erythritol. Today's Dietitian, Volume 21, number 8. Online: <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/0819p12.shtml> (Accessed December 18, 2023)
2. Mazi TA, Stanhope KL. Erythritol: An In-Depth Discussion of Its Potential to Be a Beneficial Dietary Component. Nutrients. 2023 Jan 1;15(1):204. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/1/204>
3. Witkowski, M., Nemet, I., Alamri, H. et al. The artificial sweetener erythritol and cardiovascular event risk. Nat Med 29, 710–718 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02223-9>
4. World Health Organization. WHO advises not to use non-sugar sweeteners for weight control in newly released guideline. 2023. Online: <https://www.who.int/news/item/15-05-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control-in-newly-released-guideline> (Accessed December 18, 2023)
5. Castellani, John W. Ph.D., FACSM (co-chair); Young, Andrew J. Ph.D., FACSM (co-chair); Ducharme, Michel B. Ph.D.; Giesbrecht, Gordon G. Ph.D.; Glickman, Ellen Ph.D.; Sallis, Robert E. M.D., FACSM. Prevention of Cold Injuries during Exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise 38(11):p 2012–2029, November 2006. | DOI: 10.1249/01.mss.000041641.75101.64
6. Feeding America. Hunger in Georgia. 2023. Online: <https://www.feedingamerica.org/hunger-in-america/georgia> (Accessed December 18, 2023)
7. USDA Economic Research Service. Food security in the US. 2023. Online: <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/> (Accessed December 18, 2023)
8. Food Bank of Northeast Georgia. 2023. Online: <https://foodbanknega.org/> (Accessed December 18, 2023)

*Happy
Holidays*

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

Editorial board

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



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.