

Diabetes

Life Lines



Agosto-Septiembre, 2010

- **Diabetes – Perspectiva Médica**
- **Diabetes y Alimentos**
- **Actualidades en Medicamentos**
- **Recetas a Probar**
- **Sugerencias de Menú**

Diabetes – Perspectiva Médica

¿Alguna vez ha estado tan ocupado que ha olvidado tomar sus medicamentos? ¿O se sintió tan bien que decidió no tomarlos ese día para ahorrar dinero? Si lo ha hecho, desafortunadamente no es el único.

Encuestas sobre gente con enfermedades crónicas muestran que en promedio solo se consumen la mitad de las dosis prescritas. Doce por ciento de los pacientes no cumplen para nada con sus prescripciones. Y otro 12% no toman sus medicamentos aun cuando los hayan comprado.

Estas no son buenas noticias. Para quien tiene diabetes, no tomar los medicamentos puede significar tener pobre control de la glucosa en sangre, lo que puede llevar a complicaciones. Dichas complicaciones incluyen enfermedades del corazón y riñón, así como ceguera.

Los factores más comunes que pueden llevar a la gente a no tomar

sus medicamentos incluyen tener muchos medicamentos que tomar o a muchos diferentes horarios (complejidad del régimen). Otros factores incluyen tener que tomar el medicamento más de dos veces al día y tener que recordar surtir la receta. La depresión lo hace todo más difícil, incluyendo tener que tomar los medicamentos. Tener efectos secundarios por tomar los medicamentos, o temer tenerlos, son más motivos por los que la gente dice no tomarlos. Algunos además creen que el medicamento realmente no les ayudará.

Su equipo de salud tratará de ayudarle a ser más consistente con la toma de sus medicamentos. La parte que a usted le toca es hablar con su médico si es que:

- No entiende cuando debe tomar el medicamento;
- Le confunde el hecho de tener que tomar muchos medicamentos;
- Tiene miedo de los efectos secundarios o los está padeciendo;
- No cree que el medicamento le esté ayudando.

Su equipo médico está ahí para ayudarlo. Permítales escuchar sus inquietudes.

Diabetes y Alimentos

¿Suele comer entre comidas en secreto? ¡Tenga cuidado, esas calorías también cuentan aunque nadie lo vea comerlas!

¿Necesita un pequeño estímulo entre comidas? ¿Está demasiado hambriento para esperar hasta la siguiente comida? ¡Tal vez lo que necesite es un refrigerio!

Tomar un refrigerio puede ser algo bueno si es saludable y se ajusta a su plan de alimentación. Un buen refrigerio es bajo a moderado en calorías, tiene algo de carbohidratos y proteínas, y es bajo en grasa. El refrigerio puede tener un valor adicional si además es alto en algún nutriente (como calcio o fibra).

La próxima vez que le de hambre, piense en estos refrigerios:

- 4 galletas de jengibre y 8 onzas de leche descremada (202 calorías, 10 gramos de proteínas, 33 gramos de carbohidratos, 3 gramos de grasa, alto en calcio).
- 5 galletas saladas bajas en sodio y 2 rebanadas de queso provolone bajo en grasa (200 calorías, 17 gramos de proteínas, 10 gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, alto en calcio).
- 6 rebanadas de jamón magro, 1 rebanada de pan integral, lechuga y té helado sin endulzar. (180 calorías, 13 gramos de proteínas, 25 gramos de carbohidratos, 4 gramos de grasa, alto en calcio).

Hable con su dietista acerca de sus hábitos de refrigerios. Ella/él puede ayudarle a elegir refrigerios saludables que encajen en su plan de alimentación.

Actualidades en Medicamentos

La insulina está clasificada de acuerdo a que tan rápido hace efecto. Existen cuatro categorías: de acción rápida, de acción corta, de acción intermedia y de acción prolongada.

Es común que una persona con diabetes tipo 2 empiece con insulina de acción prolongada. Si esta no ayuda a alcanzar los valores deseables de glucosa en sangre, puede que se añada una insulina de acción rápida para la comida más abundante del día.

Si esto tampoco ayuda, puede que se intente con una insulina pre-mezclada a tomarse una vez al día con la comida más abundante. Otra opción podría ser tomar la insulina de acción prolongada junto con insulina de acción rápida dos veces al día. Saber cuál es la mejor opción depende de los hábitos de alimentación de la persona, así como otros hábitos del estilo de vida.

Existe una amplia variedad de insulinas dentro de cada una de estas cuatro categorías, así que usted y su médico tendrán muchas opciones. El tratamiento con insulina puede requerir ajustes continuos para mantenerle lo más sano posible.

Recetas a Probar

Pepinos en Yogurt

6 porciones

- 2 pepinos
- 8 onzas de yogur sin sabor descremado
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de eneldo

1. Pelar y rebanar los pepinos. Colocarlos en un tazón.
2. Combine el yogur, el vinagre y el eneldo.
3. Vierta la mezcla de yogurt sobre el pepino y revuelva cuidadosamente.

Información Nutricional por porción

Calorías	36	Grasa	0 gramos
Proteínas	3 gramos	Calorías de grasa	0%
Carbohidratos	6 gramos	Colesterol	1 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	33 mg

Tiempo de preparación: 20 minutos

Bollos de Arándano

18 porciones

- 2 tazas azúcar
- 1 cucharadita ralladura de naranja
- ½ taza Splenda[®]
- 3 cucharadas margarina
- 1 huevo
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 1 taza crema agria sin grasa
- ½ cucharadita sal
- 1 taza arándanos secos

1. Precalentar el horno a 375 grados.
2. Combinar la harina, ralladura de naranja, Splenda[®], polvo para hornear y sal.
3. Agregar la margarina en cubitos a la mezcla.
4. Batir el huevo y añadirlo a la mezcla.
5. Incorporar la crema agria y los arándanos hasta que estén bien integrados.
6. Tomar un poco de la mezcla con una cuchara y colocarla sobre una charola para hornear antiadherente. Presionar ligeramente para aplanar. Hornear 14-16 minutos hasta que estén ligeramente dorados.

Información Nutricional por porción

Calorías	107	Grasa	2 gramos
Proteínas	2 gramos	Calorías de grasa	19%
Carbohidratos	19 gramos	Colesterol	13 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	119 mg

Tiempo de preparación y cocinado: 30 minutos



La Extensión de Illinois ofrece programas educativos, asistencia y material para todos sin distinción de raza, color, nacionalidad, edad, género o discapacidad

DESAYUNO**Cantidad/Porción**

Huevo cocido o sustituto de huevo	1 huevo
Bollo de arándano [†]	1 pieza
Margarina, batida	1 cucharada
Jugo de naranja	1 taza
Leche descremada	8 onzas

443 calorías, 58 g carbohidratos, 4 opciones de carbohidratos

REFRIGERIO**Cantidad/Porción**

Galletitas de jengibre	4 piezas
Leche descremada	8 onzas

202 calorías, 33 g carbohidratos, 2 opciones de carbohidratos

ALMUERZO**Cantidad/Porción**

Quiche de espinaca sin costra [†]	1 porción
Pepinos en yogurt [†]	1 porción
Pan italiano	2 rebanadas
Pastel de limón [†]	1 rebanada
Te helado	8 onzas

500 calorías, 69 g carbohidratos, 4.5 opciones de carbohidratos

CENA**Cantidad/Porción**

Pollo asado	3 onzas
Fideos con Parmesano	½ taza con 1 cucharada
Ensalada de St. Kitt [†]	1 porción
Margarina baja en grasa	2 cucharaditas
Leche descremada	8 onzas
Parfait de yogurt y moras [†]	1 porción

537 calorías, 66 g carbohidratos, 4.5 opciones de carbohidratos

Total: 1682 calorías, 226 g carbohidratos, 15 raciones de carbohidratos,

[†] Encuentre la receta de *Diabetes Lifelines* ó *Recipes for Diabetes* en <http://urbanext.illinois.edu/diabetesrecipes/intro.cfm>