

Diabetes

Life Lines



Junio-Julio, 2011

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

Diabetes – Perspectiva Médica

Monitorear su glucosa sanguínea implica pinchar la yema de su dedo, poner una gota de sangre en una banda reactiva e insertarla en el glucómetro. Si se ha estado midiendo la glucosa en sangre desde hace mucho tiempo, la yema de su dedo debe arderle o hasta puede que se haya vuelto callosa. En ese caso, es posible que prefiera medir su glucosa en sangre en un sitio alternativo de su cuerpo – otro lugar que no sea la yema de su dedo.

Otros sitios pueden ser la palma de sus manos, brazos, muslos o pantorrillas. Sin embargo, obtener sangre de estos lugares puede resultar difícil. Los nuevos tipos de glucómetros requieren menos sangre. Para saber cuanta sangre se necesita y verificar si puede usar sangre de otros lugares del cuerpo con su aparato, tendrá que leer las instrucciones que vienen con él.

Además del ardor en su yema hay otras cosas a considerar antes de usar sangre de sitios alternativos. Si sus niveles de glucosa en sangre han estado inestables; esto es, si han estado a veces altos, a veces normales o bajos, no debe usar la sangre de otros lugares de su cuerpo.

Tampoco debe medir en otro sitio de su cuerpo si está enfermo, ya que la glucosa en sangre fluctúa mucho durante una enfermedad. La sangre de lugares alternativos es mejor indicador del valor verdadero de glucosa antes de comer; después de comer debe usar la yema de su dedo. De manera similar, medir en otros sitios es mejor antes de ejercitarse; use la yema de su dedo después de hacer ejercicio.

Platique con su equipo proveedor de salud y su médico sobre si puede medir su glucosa en sangre en otros sitios de su cuerpo en lugar de hacerlo en la yema de su dedo. Cuando registre sus valores de glucosa, indique si la midió de la yema de su dedo o de otro lugar. Si fue de otro lugar, escriba de donde fue.

Usar lugares alternativos puede requerir un poco más de tiempo. Sin embargo, si sus yemas arden, puede que valga la pena.

Diabetes y Alimentos

¿Por qué elegir queso, embutidos o galletas bajas en grasa cuando se tiene diabetes? Mucha gente con diabetes trata de mantener un peso saludable. Lo cual significa evitar comer calorías extra que le hagan subir de peso. Un gramo de grasa contiene 9 Calorías, mientras que un gramo de proteína o carbohidratos contienen 4 Calorías cada uno. Cinco Calorías extras por gramo parecieran no ser mucho, pero piense por ejemplo en la leche descremada (skim milk) comparada con la leche entera. La diferencia en gramos de grasa es cero contra 7.9 por taza. Esto equivale a cero contra 71.1 Calorías de grasa. Beber 3 vasos de leche entera al día, 7 días a la semana agregará demasiadas Calorías.

Una segunda razón para elegir más a menudo alimentos bajos en grasa cuando se tiene diabetes, es el riesgo alto de enfermedades del corazón que tienen las personas con diabetes. Reducir el consumo de grasa es una medida para prevenir enfermedades del corazón.

Los alimentos bajos en grasa incluyen lácteos descremados (reducidos en grasa), cortes completos de carne en lugar de carne molida, pollo sin piel o grasa visible, atún en agua en lugar de aceite, así como granos y almidones bajos en grasa. Elegir aderezos, mayonesa y salsas sin grasa o bajos en grasa es también una buena manera de disminuir el total de grasa que consume.

Opte por aliviar sus antojos con botanas horneadas o galletas bajas en grasa.

Estos consejos le ayudarán a reducir la grasa en su dieta, a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y a mantener un peso saludable.

Actualidades en Medicamentos

Glycet (miglitol) y Precose (acarbose) son ambos inhibidores de la alfa-glucosidasa. Funcionan lentificando la digestión de alimentos altos en carbohidratos. Los alimentos altos en carbohidratos incluyen granos, pasta y almidones; leche; así como fruta y jugos. Reducir la velocidad de digestión de estos alimentos tomando alguno de estos medicamentos, le ayudará a lentificar el aumento de glucosa en la sangre que ocurre después de comer un alimento rico en carbohidratos.

Estos medicamentos no disminuyen la glucosa en sangre de manera directa, como lo hacen otros medicamentos orales o como lo hace la insulina. Usualmente la gente toma Glycet o Precose junto con insulina u otro medicamento oral.

Es posible que su glucosa en sangre llegue a bajar demasiado al tomar estos medicamentos junto con otro medicamento oral o con insulina. Su médico le dirá cuáles son los signos de alarma de los que debe estar pendiente si esto ocurre o le hará monitorear su glucosa después de las comidas.

Recetas a Probar

Pollo Suizo

2 porciones de 3 oz cada una

2 pechugas de pollo sin piel, de 3 oz cada una
1 cucharada de aceite de olivo
1 cucharada de ajo picado

1 ½ cucharadas de harina
1 onza de queso Suizo
Agua

1. Ponga el aceite y el ajo en una sartén. Cocine las pechugas a fuego medio por 15 a 20 minutos, dependiendo del grosor. Añada tanta agua como sea necesaria para evitar que se quemen o se peguen. Dore el pollo de ambos lados
2. Retire el pollo de la sartén. Agregue la harina y deje dorar. Añada el queso revolviendo hasta que se derrita. Agregue mas o menos 1 cucharada de agua poco a poco si es necesario.
3. Agregar el pollo y dejar cocinar a fuego bajo por otros 5 minutos. Servir vertiendo la salsa sobre el pollo.

Información Nutricional por porción

Calorías	262	Grasa	13 gramos
Proteínas	29 gramos	Calorías de grasa	45%
Carbohidratos	5 gramos	Colesterol	78 mg
Fibra	0 gramos	Sodio	90 mg

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ensalada de Papa con Camarones y Queso Feta

8 porciones de 1 taza

¾ libra de papas, cocidas y en cuartos
½ libra de camarones cocidos, sin cola
3 tazas de lechuga cortada finamente
1 taza de pimiento morrón
½ taza de cebolla morada finamente rebanada
¼ taza de queso feta desmoronado

1 cucharada de aceitunas kalamata, deshuesadas y picadas
½ taza de aderezo italiano sin grasa

1. Mezcle la lechuga con las papas y el aderezo.
2. Agregue el resto de los ingredientes revolviendo cuidadosamente.

Información Nutricional por porción

Calorías	87	Grasa	2 gramos
Proteínas	8 gramos	Calorías de grasa	18%
Carbohidratos	10 gramos	Colesterol	47 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	159 mg

Tiempo de preparación y cocinado: 30 minutos.



DESAYUNO**Cantidad/Porción**

Tostadas francesas	2 rebanadas
Jarabe bajo en grasa	2 cucharadas
Margarina baja en grasa	1 cucharada
Pera	1 mediana
Leche descremada	8 onzas

582 calorías, 83 g carbohidratos, 5.5 opciones de carbohidratos

REFRIGERIO**Cantidad/Porción**

Yogurt bajo en grasa	6 onzas
Plátano	1 mediano

290 calorías, 61 g carbohidratos, 4 opciones de carbohidratos

ALMUERZO**Cantidad/Porción**

Frittata de espárragos [†]	1 porción
Pan integral tostado	2 rebanadas
Margarina batida	2 cucharaditas
Ensalada verde	1 taza
Aderezo sin grasa	1 cucharada
Barras de piña [†]	2 piezas
Té helado	8 onzas

700 calorías, 75 g carbohidratos, 5 opciones de carbohidratos

CENA**Cantidad/Porción**

Pollo Suizo [†]	1 porción
Bollito	1 pieza
Margarina batida	2 cucharaditas
Arroz integral	1 taza
Brócoli al vapor	1 taza
Leche descremada	8 onzas
Durazos en rebanadas	½ taza

717 calorías, 79 g carbohidratos, 5.5 opciones de carbohidratos

Total: 2028 calorías, 298 g carbohidratos, 20 raciones de carbohidratos,

[†] Encuentre las recetas de *Diabetes Lifelines* o *Recipes for Diabetes* en <http://urbanext.illinois.edu/diabetesrecipes/intro.cfm>



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