

Diabetes

Life Lines



Febrero-Marzo, 2012

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

Diabetes – Perspectiva Médica

Una buena salud dental es importante tenga o no tenga diabetes. Sin embargo, si tiene diabetes, lograr una buena salud dental puede representar todo un reto. Tener prediabetes o diabetes, así como algunos medicamentos, pueden hacer que su boca se seque. Una boca seca puede dificultar el que de bacterias sean removidas después de comer. La saliva es necesaria no solo para humedecer los alimentos, sino también para iniciar su digestión. La digestión de los alimentos no solo sucede en los alimentos que son tragados, sino también en los que se quedan atrapados entre los dientes.

Una boca seca también puede causar desmineralización del esmalte, lo cual aumenta el riesgo de desarrollar caries. Por eso, es importante cepillarse frecuentemente con un cepillo de cerdas suaves. Una buena opción es usar una pasta dental con

fluoruro y con propiedades anti-placa.

Si sus encías están enrojecidas, arden o están hinchadas, es posible que tenga gingivitis, o enfermedad de las encías. Esto puede llevarle a contraer infecciones tanto en las encías como en los huesos que mantienen los dientes en su sitio, condición que se conoce como periodontitis. Haga una cita con su dentista si sus encías le duelen o sangran al cepillar sus dientes.

Para mantener sus dientes y encías saludables:

- Mantenga su glucosa en sangre en sus valores meta
- Use hilo dental por lo menos una vez al día
- Cepille sus dientes después de cada comida y refrigerio
- Use un cepillo dental de cerdas suaves
- Si usa dentadura postiza, manténgala limpia
- Asegúrese que su dentista sepa que tiene usted diabetes
- Visite a su dentista por lo menos dos veces al año.

Fumar puede aumentar el riesgo de infecciones en las encías y huesos, además, puede alargar el tiempo que le toma a las enfermedades de encías en sanar.

Diabetes y Alimentos

¿Por qué Granos Integrales?

Los almidones integrales, las frutas y los vegetales deben incluirse en toda dieta saludable ya que son una buena fuente de fibra. Los granos integrales contienen el grano entero, es decir, no se les ha quitado nada. Esto quiere decir que la semilla entera está presente en el alimento –cascarilla (o salvado), germen y endospermo– a pesar de que haya sido triturada o molida. Algunos granos integrales que pueden parecerle familiares incluyen:

- Cebada
- Alforfón (semilla de alfalfa)
- Maíz, incluyendo harina de maíz integral y palomitas de maíz
- Avena, incluyendo harina de avena
- Centeno
- Sorgo
- Trigo
- Arroz salvaje

Otros que tal vez no reconozca incluyen:

- Amaranto, más común en México y Perú
- Millet, se come en la India; más comúnmente utilizado para alimentar aves en los EU.
- Quinoa, más común en Sudamérica
- Teff, más común en Etiopía, India y Australia

- Triticale, un híbrido de trigo duro y centeno

Los alimentos hechos con granos integrales usualmente son de trigo, como el pan, la pasta, las tortillas y las galletas 100% integrales.

Aunque consumir granos integrales es parte de las recomendaciones generales para una alimentación saludable, no existe una recomendación específica para gente con diabetes. Entonces, ¿por qué preocuparse? Bueno, los granos integrales son una buena fuente de fibra. La recomendación actual para adultos sanos es consumir 14 gramos de fibra por cada 1000 Calorías ingeridas. Así pues, para una dieta de 1500 Calorías serían 21 gramos de fibra, y para una de 2000 Calorías serían 28 gramos. Las Guías de Alimentación para los Americanos aconsejan que al menos la mitad de las porciones de granos que se consuman provengan de granos integrales.

Si usted mira al frente del paquete de algún alimento, y en la etiqueta dice “alto en fibra” este debe contener 5 gramos o más de fibra por ración. Una “buena fuente de fibra” debe tener de 2.5 a 4.9 gramos de fibra.

Recetas a Probar

Enchiladas de Pollo

5 porciones

9 onzas de pollo cocido y picado
1 cebolla pequeña
½ taza de queso Mozzarella
parcialmente descremado, rallado
2 tazas de repollo rallado

5 tortillas (8") de harina bajas en grasa
1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubitos con
chiles verdes, ligeramente drenados.
¼ taza de queso parmesano

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Cocine el pollo picado con la cebolla en una sartén antiadherente. Cubra para cocinar al vapor, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Cocinar hasta que el pollo este cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. Coloque pollo, cebolla y repollo en una tortilla abierta y espolvoree Mozzarella. Enrolle y coloque en un molde para hornear de 8 por 10 pulgadas, con la abertura hacia abajo. Haga lo mismo con el resto de las tortillas.
4. Vacíe los tomates sobre los enrollados de tortillas. Espolvoree con queso parmesano. Cubra y hornee 30 minutos.

Información Nutricional por porción

Calorías	306	Grasa	9 gramos
Proteínas	21 gramos	Calorías de grasa	26%
Carbohidratos	32 gramos	Colesterol	45 mg
Fibra	3 gramos	Sodio	868 mg

Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de horneado 30 minutos.

Cuadritos Rellenos

30 galletas, 1 ración = 1 galleta

1 taza de margarina, ablandada
2 tazas de harina
½ cucharadita de polvo para hornear
1 paquete (8 onzas) de queso crema sin
grasa.

1 frasco de fruta en conserva ligera sin
azúcar, cualquier sabor
½ taza de nueces picadas

1. Precaliente el horno a 375°F
2. Mezcle los primeros 4 ingredientes. Forme una bola y refrigere 3 horas.
3. Para el relleno, mezcle la fruta en conserva con las nueces.
4. Extienda un cuarto de la masa y corte cuadrados de 2x2 pulgadas. (Deben salirle 15 cuadrados por cada cuarto de la masa para un total de 30 galletas de 2 cuadrados cada una— si le salen menos, tendrán más calorías por ración).
5. Coloque una cucharada de la mezcla de relleno en cada cuadrado. Cubra con otro cuadrado y selle pinchando los bordes. Repita la operación hasta que use toda la masa.
6. Hornee a 375°F por 15 a 20 minutos.

Información Nutricional por porción

Calorías	114	Grasa	7 gramos
Proteínas	2 gramos	Calorías de grasa	57%
Carbohidratos	10 gramos	Colesterol	1 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	79 mg

Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo total 40 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**

Tortilla de huevo con queso vegetal y sustituto de huevo	1
Jugo de manzana, ligero (light)	6 onzas
Pan integral tostado	2 rebanadas
Margarina batida	2 cucharaditas
Leche descremada	8 onzas

627 calorías, 63 g carbohidratos, 4 opciones de carbohidratos

ALMUERZO**Cantidad/Porción**

Enchiladas de Pollo †	1
Salsa, chunky	2 cucharadas
Ensalada mixta	1 taza
Aderezo sin grasa tipo Ranch	1 cucharada
Fruta mixta, tropical	½ taza

755 calorías, 70 g carbohidratos, 4.5 opciones de carbohidratos

CENA**Cantidad/Porción**

Carne de res asada	3 onzas
Papa al horno	1 mediana
Crema agria, sin grasa	1 cucharada
Brócoli al vapor	1 taza
Cuadritos rellenos †	2
Leche descremada	8 onzas

703 calorías, 74 g carbohidratos, 5 opciones de carbohidratos

Total: 2085 calorías, 207 g carbohidratos, 14 raciones de carbohidratos,

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