

Diabetes

Life Lines



Junio y Julio del 2013

- **Diabetes – La Perspectiva Médica**
- **Diabetes y la Comida**
- **Recetas para Probar**
- **Sugerencias de Menú**

Diabetes – La Perspectiva Médica

La mayor pérdida de la audición (sonido) es "neurosensorial" - que significa que no está funcionando bien un nervio, o el oído interno que contiene el nervio, o la parte del cerebro que recibe el mensaje a través del nervio.

Muchos piensan que la pérdida de audición como parte del proceso de envejecimiento. Es cierto que los adultos más mayores sufren pérdida de audición que los jóvenes. La exposición repetida a ruidos fuertes, algunas infecciones y enfermedades crónicas como la enfermedad cardíaca y la diabetes también, pueden aumentar el riesgo de pérdida de audición. No se sabe si la diabetes por sí sola aumenta el riesgo de pérdida de audición o si el aumento del riesgo de enfermedad cardíaca cuando tiene diabetes es lo que realmente influye en la pérdida de la audición.

Seguros y Medicare cubren a menudo una evaluación auditiva cada varios años. La American Association of Retired Persons (AARP – La Asociación Americana de Personas Retiradas) tiene un folleto disponible en el internet que cubre la forma de seleccionar a alguien para poner a prueba su capacidad auditiva, explica cómo uno oye, todo sobre los audífonos, y dónde puede obtener más información. Ese folleto se encuentra en

http://assets.aarp.org/www.aarp.org/articles/health/docs/hearing_guide.pdf

Es importante ser capaz de escuchar la advertencia o instrucciones. También es importante ser capaz de disfrutar de la gente que te rodea, y los sonidos de la naturaleza, o de su música favorita. A pesar de tener diabetes significa tiene que cambiar algunos hábitos para mantenerse saludable, no significa que usted tiene que dejar de escuchar los sonidos de la gente, las cosas y la naturaleza. Hable con su médico si usted siente que su audición no es lo que era antes.

Diabetes y la Comida

El desayuno puede ser una comida frustrante si usted tiene diabetes o no lo tiene. Es un momento en que la mayoría de nosotros no tenemos ganas de cocinar. Muchos de nosotros no tenemos mucha hambre. Sin embargo, alimentando su cuerpo por la mañana es una necesidad si usted tiene diabetes y una buena idea para el resto de las personas.

Los alimentos tradicionales de desayuno incluyen tostadas, cereales, tortitas, gofres, huevos y tortillas. A menudo, café o té, jugo y leche se agregan como bebidas. Esto puede ser una gran cantidad de carbohidratos. Esto puede ser una gran cantidad de grasa si los waffles o panqueques no son las versiones bajas en grasa. Luego está los spreads de tostadas que pueden ser altos en grasa o carbohidratos.

Para agregar proteínas al desayunar, puede comer algunos alimentos que no son tradicionalmente "alimentos para el desayuno". Podría comer quesos bajos en grasa, yogur bajo en grasa, licuados bajos en grasas, o requesón bajo en grasa. Hecho de la noche anterior, un quiche puede añadir carbohidratos y proteínas.

Actualización Médica

A veces se anuncian más baratas y más convenientes las compras de medicamentos por correo. Tenga cuidado al mirar de cerca el negocio de pedidos por correo antes de elegir esta forma para recibir sus medicamentos. Un informe publicado en 2012 examinó los suministros para pruebas de diabetes pagados por Medicare. El reporte concluyó que hubo una tendencia para que las personas se alejen de pedidos por correo y hacia las farmacias en persona.

Tres cosas para tener en cuenta los medicamentos de venta por correo: 1) Tal vez esta forma de venta que no es para usted si usted necesita la interacción con un farmacéutico o si necesita que su médico hable con su farmacéutico acerca de ciertos medicamentos o de la prescripción de dosis inusual o no regular, 2) a veces los medicamentos o suministros médicos son "auto - embarcado" , que puede costarle más si usted no necesita mucho, y 3) a menudo es más caro de lo anunciado. Si usted decide utilizar los pedidos por correo de su receta o suministros médicos, lleve un registro de todos sus gastos.

Recetas para Probar

Tortilla Española

Ingredientes

- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de pimiento verde picada
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos o sustitutos de huevo, ligeramente batidos
- ¼ de taza de tomate picado



Instrucciones

1. En un sartén antiadherente mediano, sofría la cebolla y el pimiento en el aceite de olive. Sacar del sartén y añadir el tomate.
2. Agregue los huevos o sustitutos de huevo, moviendo suavemente los huevos al centro para permitir una cocción de la tortilla de huevos.
3. Agregue la cebolla, el pimiento y el tomate a la mitad de la mezcla de huevo. Doble la otra mitad encima, cubriendo las verduras.

Información Nutricional por porción; 1 porción por receta

Calorías	283	Grasa	21 gramos
Proteína	19 gramos	Calorías de grasa	182
Carbohidrato	6 gramos	Colesterol	645 mg
Fibra	1 gramo	Sodio	175 mg

Otras recetas se encuentran:

<http://urbanext.illinois.edu/fiesta/>

Ensalada de salmón y espárragos

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 6 filetes de salmón, 4 onzas cada una
- 1 cucharada de margarina
- 2 tazas de espárragos, cortar en trozos de 1 pulgada
- 3 tazas de arroz cocido
- 1 taza de guisantes congelados descongela
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Use 4 tazas de agua en un sartén al vapor o escalfar el salmón hasta que se deshaga el salmón con un tenedor. Retire el salmón y deseche el agua.
2. Caliente la margarina en un sartén y añada los espárragos, cocinar hasta que estén tiernos.
3. Agregue el arroz, los guisantes, el salmón, la sal y la pimienta.
4. Cocine aproximadamente un minuto, solo para el calor, revolviendo para evitar que se pegue.

Información Nutricional por porción: hace 6 porciones

Calorías	380	Grasa	16 gramos
Proteína	29 gramos	Calorías de Grasa	144
Carbohidrato	28 gramos	Colesterol	71 mg
Fibra	3 gramos	Sodio	419 mg

Otras recetas se encuentran:

<http://urbanext.illinois.edu/diabetesrecipes/intro.cfm>

Menú de Muestra

DESAYUNO	Cantidad/Porción
Tortilla Española [†]	1 porción
Pan de trigo integral	2 rebanadas
Margarina batido	1 cucharada
Jugo de naranja	12 onzas
554 Calorías; 54 Carbohidratos; 3 Opciones de Carbohidrato	
ALMUERZO	
Ensalada de salmón y espárragos [†]	1 porción
Pan francés	2 rebanadas
Margarina batido	1 cucharada
Chollo (plum)	1 mediana
Leche descremada	1 taza
604 Calorías; 71 Carbohidratos; 5 Opciones de Carbohidrato	
CENA	
Pollo, sin piel, horneado	3 onzas
Puré de papas	1 taza
Salsa de pollo sin grasa (gravy)	¼ taza
Zanahorias, ralladas, al vapor	1 taza
Leche descremada	1 taza
709 Calorías; 75 Carbohidratos; 5 Opciones de Carbohidrato	
Total: 1967 Calorías, 200 Carbohidratos, 13 Opciones de Carbohidrato	

† Recetas de *Fiesta of Flavors*:
<http://urbanext.illinois.edu/fiesta/intro.cfm>