

Your Guide to Diet and Diabetes

Glossary

Accidente Cerebrovascular

Episodio médico que ocurre cuando un coágulo sanguíneo bloquea el suministro de sangre y oxígeno al cerebro.

Actividad Física de Intensidad Moderada

Actividad física que quema de 3,5 a 7 calorías por minuto (kcal/min). Ejemplos: caminar rápido, cortar el césped, bailar y correr.

Alimentos de Bajo Contenido de Colesterol

Carnes magras y quesos de bajo contenido de grasas, leche de bajo contenido de grasas o descremada, panes integrales y cereales, frutas y vegetales.

Alimentos de Bajo Contenido de Sodio

Frutas, vegetales, carnes frescas, panes, galletas saladas y aperitivos sin sal o queso. Evite consumir comidas pre-elaboradas, en lata o en caja, carnes procesadas y quesos y comidas saladas.

Alto Peso al Nacer

Peso al nacer de más de 4000 gramos (8 libras, 13 onzas), sin considerar el período de gestación. Los bebés de gran tamaño se denominan infantes macrosómicos.

Amputación

Cortar por medio de una cirugía un miembro o parte de un miembro del cuerpo. Debido al daño que la diabetes ocasiona en las piernas y en los pies, los diabéticos están más expuestos a padecer gangrenas.

Análisis de glucosa en plasma en ayunas (FPG, por las siglas en inglés de Fasting Plasma Glucose)

Un análisis clínico que se realiza para diagnosticar la diabetes. Este análisis mide la glucosa en plasma. Se realiza generalmente después de toda una noche de ayuno (la muestra de sangre se toma temprano en la mañana, no ha habido ingesta de ningún tipo, sólo agua desde la medianoche del día anterior).

Análisis de Tolerancia Oral a la Glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés)

Un análisis médico que se realiza para diagnosticar la diabetes. Para realizar este análisis se requiere ayunar durante doce horas y después ingerir una bebida con alto contenido de glucosa. Se toman muestras de sangre cada cuatro horas durante varias horas para ver cómo utiliza el cuerpo el azúcar.

Antioxidantes

Algunas vitaminas y otras sustancias que nos protegen de los daños de los “radicales libres” que se crean como resultado de reacciones del oxígeno en el tejido vivo.

Ataque cardíaco

Daño al músculo del corazón debido al suministro de sangre insuficiente.

Aterosclerosis

Acumulación de depósitos de sustancias grasas, colesterol, residuos celulares, calcio y otras sustancias en la pared interna de las arterias. Esta acumulación se denomina placa. En general afecta las arterias grandes y medianas.

Azúcares del Alcohol

Endulzan los alimentos. Tienen menos calorías que el azúcar, pero más calorías que los endulzantes no nutritivos.

Carbohidratos

Uno de los tres macronutrientes que se encuentran en los alimentos. Los alimentos ricos en carbohidratos son los almidones, los vegetales, las frutas, los productos lácteos y los azúcares. Un gramo de carbohidratos aporta cuatro calorías.

Colesterol

Sustancia cerosa fabricada por la sangre requerida para varias funciones tales como la producción de hormonas y el mantenimiento de las células sanas. Los altos niveles de colesterol en sangre se asocian con mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca. El colesterol nutricional es el colesterol que proviene de productos de origen animal en las dietas, tales como mantequilla, carnes, yema de huevo y productos lácteos.

Colesterol en Sangre

Sustancia cerosa fabricada por la sangre requerida para varias funciones incluidas la producción de hormonas y el mantenimiento de células sanas. Los niveles altos de colesterol en sangre están asociados con mayor riesgo de padecer aterosclerosis.

Colesterol Nutricional

Colesterol que proviene de productos de origen animal en las dietas, tales como mantequilla, carnes, yema de huevo y productos lácteos. Las cantidades excesivas de estos productos de origen animal contribuyen a que se acumule placa en las paredes de las arterias lo que puede resultar en enfermedades cardíacas.

Diabetes

Afección que causa que el cuerpo no pueda producir insulina o no pueda utilizar eficazmente la insulina que produce, lo que resulta en altos niveles de glucosa en sangre.

Diagnóstico de Diabetes Gestacional

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, la diabetes mellitus gestacional se diagnostica cuando:

- * En ayunas la glucosa en plasma es de 126mg/dl o más.
- * El valor de dos horas de un análisis de tolerancia oral a la glucosa es de 200mg/dl o más.
- * La glucosa en plasma sin considerar el período de ayuno es de 200mg/dl o más y están presentes los síntomas de la diabetes mellitus.

Dietólogo

Profesional de la salud que asesora a las personas en lo que respecta al planeamiento de las comidas, control del peso y control de la diabetes. Un dietólogo diplomado (RD, siglas en inglés de Registered Dietitian) ha pasado los exámenes de la Asociación Estadounidense de Dietética y adhiere a sus estándares de atención.

Digestión

El proceso que utiliza el cuerpo en el tracto gastrointestinal para transformar los alimentos en sustancias simples para generar energía, crecimiento y reparación de células.

Edulcorantes Artificiales

Varios productos que endulzan los alimentos pero que tienen menos calorías que el azúcar.

Educadores Diplomados Expertos en Diabetes

Profesionales de la salud especializados en tratamientos para diabéticos. Pueden ser enfermeros, dietólogos, farmacéuticos, médicos u otro tipo de profesionales. Los educadores diplomados expertos en diabetes aprobaron un examen nacional que los autoriza a enseñarle a la gente que padece de diabetes a manejar su afección.

El Grupo de las Frutas

En este grupo se incluyen las frutas como frutillas, bananas, melón y naranjas tanto frescas, congeladas o enlatadas. En este grupo también se incluyen los jugos de frutas.

El Grupo de las Grasas y Aceites

En este grupo se incluyen alimentos como mantequilla, margarina, aderezos para ensaladas, mayonesa, crema ácida, aceites, grasa y nueces.

El Grupo del Almidón y los Vegetales con Contenido de Almidón

En este grupo se incluyen alimentos como granos, panes, pastas, papas, galletas y arroz.

El Grupo de Leche y Yogur (El grupo de los Lácteos)

En este grupo se incluyen los alimentos tales como la leche, el queso y el yogur.

El Grupo de los Vegetales

En este grupo se incluyen los vegetales sin almidón como lechuga, tomate, hongos y pepinos tanto frescos como congelados y enlatados. En este grupo se incluyen los jugos de vegetales.

Endulzantes no Nutritivos

Sustancias que endulzan los alimentos, pero que aportan pocas calorías o ninguna.

Enfermedad Autoinmune

Afección del sistema inmune. El sistema inmune, por accidente, ataca a los propios órganos y tejidos del cuerpo.

Enfermedad Cardiovascular

Enfermedades del corazón y de las venas sanguíneas.

Enfermedad del Corazón

Enfermedad cardiovascular.

Enfermedad Renal

Daño a las células del riñón que resulta en filtrado defectuoso. La diabetes no controlada puede resultar en daños en el riñón. También conocida como nefropatía.

Ejercicio Aeróbico

Tipo de ejercicio físico que aumenta la actividad del corazón y los pulmones. Ejemplos: correr, caminar, nadar y bailar.

Ejercicios de Resistencia

Este tipo de ejercicio es una forma de ejercicio anaeróbico que contribuye a aumentar la masa muscular, tonifica los músculos y fortalece.

Etiquetas de Información Nutricional

Etiquetas requeridas por ley que aparecen en casi todos los alimentos envasados en los EE. UU. Brindan información acerca del producto, incluida la información nutricional.

Exceso de calorías

Se ha consumido la cantidad de calorías requerida por día para mantener el peso. El consumo de más calorías lleva al aumento de peso.

Fibra

Sustancia de los alimentos de origen vegetal. Contribuye a la digestión y ayuda a que los esfínteres pasen por el intestino con facilidad. Las fibras se encuentran en los vegetales, frutas, legumbres y granos integrales.

Glucosa

Esta es la fuente principal de energía del cuerpo.

Glucosa en Sangre

Azúcar principal que se encuentra en la sangre y la fuente principal de energía del cuerpo.

Granos Integrales

Productos que contienen el grano entero o los granos enteros molidos de cereales tales como cebada, maíz, trigo y centeno.

Grasas

Uno de los macronutrientes que se encuentran en los alimentos. Un gramo de grasa aporta nueve calorías.

Grasas no Mosaturadas/Ácidos Grasos no Monosaturados

Grasa no saturada con una unión doble entre átomos de carbón que es líquida a temperatura ambiente y se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva y canola.

Grasa Nutricional

Todas las grasas que provienen de los alimentos que ingerimos. Existen tres tipos de grasas nutricionales: las grasas no saturadas, las grasas saturadas y las grasas “trans”.

Grasa no Polisaturada/ÁcidosGgrasos no Polisaturados

Tipo de grasa que a temperatura ambiente es líquida y que se encuentra el los aceites vegetales y margarinas, como el aceite de maíz o de soja.

Grasa no Saturada

Grasa que es líquida a temperatura ambiente. Entre las grasas no saturadas se encuentran las grasas poli no saturadas y las grasas mono no saturadas. La grasa no saturada se encuentra en los aceites vegetales, la mayoría de las nueces, aceitunas y peces grasos como el salmón.

Grasa Saturada/Ácidos Grasos Saturados

Tipo de grasa que es sólida a temperatura ambiente y que se encuentra en grandes cantidades en alimentos de origen animal tales como mantequilla, quesos, leche y crema y también en la carne y la piel de las aves de corral. Algunas grasas de origen vegetal, como el aceite de coco, mantequilla de cacao, aceite de grano de palma y aceite de palma también tienen alto contenido de grasas saturadas.

Grasa Total

Cantidad total de grasa nutricional de un producto incluyendo tanto las grasas saturadas como las no saturadas.

Grasas Trans/Ácidos Grasos Trans

Aceite vegetal que ha sido tratado con hidrógeno para hacerlo más sólido y duradero. La grasa trans se encuentra generalmente en comidas fritas y productos horneados.

Grupos de Alimentos Básicos

El grupo de los lácteos, el grupo de las carnes, el grupo de los panes y cereales y el grupo de las frutas y vegetales.

Hemoglobina Alc

Análisis de sangre que muestra el porcentaje promedio de glucosa que se ha anexado a la hemoglobina en el transcurso de los últimos tres meses. La Asociación Estadounidense de Endocrinólogos recomienda que para los diabéticos el resultado del HbA1c sea de menos del 6,5 por ciento. El riesgo de sufrir complicaciones a raíz de la diabetes aumenta cuando los resultados de HbA1c son del 6,5 por ciento o más.

Hiperglicemia

Glucosa en sangre que excede los niveles normales.

Hipoglicemia

Glucosa en sangre por debajo de los niveles normales.

Hormona

Químico producido por el cuerpo que regula ciertas funciones del cuerpo.

Ictericia

Afección que se caracteriza por el color amarillento de la piel y/o de los ojos a raíz del exceso de bilis en sangre.

Impotencia

Disfunción sexual en los hombres que puede originarse debido a daños en los nervios a causa de la diabetes no controlada.

Insulina

Hormona liberada por el páncreas en respuesta a altos niveles de glucosa en sangre.

Inyecciones de Insulina

Proceso de introducción de insulina en el cuerpo a través de una jeringa o aplicadores de insulina en forma subcutánea.

Macronutrientes

Nutrientes que aportan calorías o energía y que son necesarios para la salud. Carbohidratos, proteínas y grasas.

Malformaciones

Desarrollo anormal de partes del cuerpo.

Medicamentos Orales que Bajan los Niveles de Glucosa

Medicamentos que se toman por vía oral que bajan los niveles de glucosa.

Minerales

Nutrientes inorgánicos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar de manera adecuada y mantenerse saludable. Ejemplos: calcio, sodio y fósforo.

Neuropatía

Afección que resulta del daño a los nervios periféricos que deriva en debilidad o pérdida sensorial y dolor en los brazos, manos, piernas y pies. Este tipo de daño nervioso puede originarse debido a una diabetes no controlada.

Nivel Normal de Glucosa en Sangre

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes los niveles normales de glucosa en sangre se definen como:

- * Glucosa en plasma en ayunas de menos de 100 mg/dl
- * Valor de dos horas de un análisis de tolerancia oral a la glucosa de menos de 140 mg/dl

Niveles Óptimos de Lípidos en la Sangre

Las recomendaciones de niveles de colesterol en sangre establecidas por El Instituto Nacional de Salud definen a los niveles óptimos de lípidos en sangre como:

- Colesterol total < 200 mg/dl
- Colesterol LDL < 100 mg/dl
- Colesterol HDL > 60 mg/dl
- Triglicéridos < 150 mg/dl

Páncreas

Glándula que secreta un fluido digestivo en el intestino y también secreta la hormona insulina.

Parto por Cesárea

Procedimiento quirúrgico para hacer nacer un bebé por medio de una incisión en el bajo abdomen y en el útero.

Peso óptimo

Peso corporal definido por usted y su proveedor de atención sanitaria que disminuye el riesgo de contraer enfermedades y complicaciones.

Polidipsia

Sed excesiva.

Polifagia

Hambre excesiva.

Poliuria

Orina excesiva.

Prehipertensión

Presión sanguínea de entre 120/80- 139/89 mmHg.

Presión Sanguínea

Presión ejercida por el flujo sanguíneo en las paredes de las arterias. Según la Asociación Estadounidense de Cardiología la presión sanguínea normal de un adulto debe ser de menos de 120/80mm Hg. La presión sanguínea alta (hipertensión) puede ocasionar problemas de salud tales como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y problemas de riñón.

Presión Sanguínea Alta/Hipertensión

Presión sanguínea que excede los 140/90 mmHg (para un adulto). La presión sanguínea alta puede causar problemas de salud tales como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y problemas de riñón.

Proteína

Uno de los tres macronutrientes que se encuentran en los alimentos. Las fuentes principales de proteínas son las carnes y los productos lácteos. Un gramo de proteína aporta cuatro calorías.

Retinopatía

Enfermedad de la retina que es generalmente una complicación de la diabetes.

Síndrome de Estrés Respiratorio

Enfermedad pulmonar que causa dificultad para respirar.

Sistema Cardiovascular

Sistema del cuerpo compuesto por el corazón y las venas sanguíneas responsables de la circulación de la sangre por todo el cuerpo.

Sistema inmunológico

Disfunción sexual en los hombres que puede originarse debido a daños en los nervios a causa de la diabetes no controlada.

Sobrepeso

Se considera sobrepeso al Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés) de 25 a 29.9º. Para saber cuál es su Índice de Masa Corporal, utilice el cuadro que se muestra a continuación. Para utilizar el cuadro, busque la altura correspondiente en la columna de la izquierda. Desplácese hasta un cierto peso. El número que aparece en la parte superior de la columna es el Índice de Masa Corporal que corresponde a esa altura y peso.

Cuadro de Índice de Masa Corporal

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height (inches)	Body Weight (Pounds)																
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	129	134	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	137	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	175	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	181	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	195	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	182	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	188	184	191	199	206	213	221	229	234	242	250	258
73	144	151	159	166	175	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	240	249	256	264	272
75	152	160	168	179	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	165	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287

Cuadro de BMI provisto por: Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans (Informe del Comité de Consulta de Normas Alimentarias sobre Normas Alimentarias para Estadounidenses)

Consulte a su proveedor de atención sanitaria para interpretar su BMI. Esta herramienta no será adecuada para medir con exactitud los riesgos a la salud y de contraer enfermedades en el caso de mujeres embarazadas, menores de 18 años, esculturistas o atletas de competición..

Sodio

Mineral que se encuentra en la sal y en muchos alimentos. El exceso de sodio puede hacer que el cuerpo retenga líquidos en el caso de las personas con problemas cardíacos y puede agravar la presión sanguínea alta.

Tejido Subcutáneo

La capa de grasa ubicada justo debajo de la piel.

Triglicéridos

Sustancias grasas en la sangre y en los tejidos adiposos. Los niveles altos de triglicéridos en sangre constituyen un factor de riesgo de las enfermedades cardíacas. Según las recomendaciones del Instituto Nacional de Salud el nivel de triglicéridos deseable es 150mg/dl.

Vitaminas

Varias sustancias orgánicas (que contienen carbono) que se encuentran en plantas y animales y que son necesarias en pequeñas cantidades para la vida y la salud. Ejemplos: vitamina A, vitamina C y vitaminas B.