

Diabetes

Life Lines



Agosto/Septiembre 2008

- **Diabetes- Perspectiva Médica**
- **Diabetes y Alimentación**
- **Ejercicio para la Vida**
- **Nuevas Recetas**
- **Sugerencias de Menú**

Diabetes - Perspectiva Médica

Todos sabemos que fumar es malo para la salud. La mayoría de los efectos dañinos se dan en los pulmones y el corazón. Para quienes tienen diabetes, el riesgo puede ser aún mayor.

Fumar daña las pequeñas arterias. El mismo efecto produce la diabetes. Si se presentan juntos tabaquismo y diabetes, pueden hacer empeorar problemas de visión, aumentar el riesgo de enfermedades de las encías, incrementar el daño a los nervios y así producir severos problemas en pies y piernas, tales como infecciones, úlceras y pobre flujo sanguíneo.

A la gente le cuesta trabajo dejar de fumar por muchas razones. El tabaco es altamente adictivo y representa gran parte de la vida diaria de los fumadores. Antes de

dejar de fumar, hay que estudiar los hábitos personales de tabaquismo.

Aquí te presentamos algunos tips que te ayudarán a dejar de fumar:

1. Prepárate
2. Busca apoyo
3. Pide a tu médico asesoría y medicamentos que ayuden a dejar de fumar
4. Aprende nuevos hábitos y habilidades.

Son muchos los beneficios de dejar de fumar. Ahorrarás dinero y te sentirás mejor. Si tienes alta la presión sanguínea, dejar de fumar te ayudará a controlarla. Si tienes niveles altos de colesterol, dejar de fumar también te ayudará a mejorarlos.

Dejar de fumar es difícil. La Asociación Americana de Diabetes sugiere que la asesoría y ayuda para quienes tienen el hábito de fumar sea parte de la atención habitual en quienes tienen diabetes.

Ayuda adicional está disponible a través de Illinois Tobacco Quitline. Llama al 1-866-QUIT-YES para pedir ayuda para dejar de fumar.



Diabetes y Alimentación



Si fumas, seguramente te preocupa subir de peso al dejar de fumar. Una persona que deja de fumar gana en promedio cerca de 3.5 kilos (7 libras).

Puedes minimizar la ganancia de peso mientras dejas de fumar aumentando tu actividad física y tratando de seguir tu plan de alimentación. Platica con tu nutriólogo acerca de incluir algunos “premios” para ti por trabajar en dejar de fumar.

Tips para mantenerte en tu plan de alimentación.

- Bebe bastante agua
- Vigila el tamaño de tus porciones
- Evita comidas entre comidas no planeadas
- No busques comida cuando acostumbrabas buscar un cigarrillo.
- Recompénsate con premios que no sean comida

Ejercicio para la Vida

El ejercicio puede ser parte importante de dejar de fumar. El ejercicio puede distraerte de los antojos, ayudar a relajarte y ayudarte a prevenir la ganancia de peso después de dejar de fumar.

Dejar de fumar puede ser muy estresante. El estrés puede alterar los niveles de glucosa en sangre en la gente con diabetes. Una buena manera de relajarte cuando estas estresado es realizando ejercicios que impliquen movimientos corporales de amplio rango, tales como:

- Estiramientos
- Hacer círculos
- Sacudirse

Hacer ejercicio con música es más divertido. Asegúrate de poner tu cuerpo en movimiento todos los días. Piensa en los pequeños cambios que puedas hacer para irte volviendo más activo físicamente, como:

- Tómate un rato para caminar durante tu trabajo
- Levanta pesas mientras ves televisión.
- Instituye un día de caminata familiar
- Realiza algunos quehaceres del hogar
- Utiliza la bicicleta en lugar del automóvil.

Asegúrate de platicar con tu médico antes de iniciar un programa de ejercicio.

Nuevas Recetas

Ensalada Salsa Caribeña

10 raciones de 1 taza

2 tazas arroz integral cocido
1 15 onzas frijoles negros enlatados
enjuagados y drenados
2 tazas tomates picados
1 taza chile campana
2 cebollas verdes picadas

1 cucharada cilantro fresco picado
1 taza elote congelado, descongelado
1 taza de salsa
4 onzas queso Monterey Jack bajo en
grasa en cubos

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente excepto la salsa y el queso.
2. Añadir la salsa y el queso y revolver suavemente. Servir inmediatamente a temperatura ambiente o enfriar.

Tiempo total de preparación y de cocinado: 30 minutos.

Por ración:

Energía	134 kcal	Grasa	4 gramos
Proteínas	6 gramos	Calorías de grasa	27 %
Hidratos de Carbono	21 gramos	Colesterol	10 gramos
Fibra	25 gramos	Sodio	295 mg

Malteada Helada de Fresa

4 raciones de 6 onzas

8 onzas yogur descremado natural
¼ taza leche descremada
Sustituto de azúcar, lo equivalente 1
cucharada de azúcar

3 tazas de fresas rebanadas
1 taza de hielos

1. Combinar el yogurt, la leche, el sustituto de azúcar y la mitad de las fresas en la licuadora. Licuar por 1 minuto.
2. Añadir el resto de las fresas y licuar hasta que la mezcla esté uniforme.
3. Agregar los hielos uno por uno, licuando hasta que la mezcla esté suave.

Tiempo total de preparación: 10 minutos.

Por ración:

Energía	77 kcal	Grasa	1 gramos
Proteínas	4 gramos	Calorías de grasa	7 %
Hidratos de Carbono	15 gramos	Colesterol	1 gramos
Fibra	3 gramos	Sodio	50 mg

Sugerencia de Menú

DESAYUNO	Cantidad/Porción
Malteada helada de fresa	6 onzas
Pan integral tostado	2 rebanadas
Margarina baja en grasa	2 cucharaditas
Huevo	1 pieza

451 kcal, 63 g hidratos de carbono, 4 unidades de carbohidratos

ALMUERZO	Cantidad/Porción
Ensalada Salsa Caribeña	2 porciones
Totopos horneados	18 piezas
Melón	¼ pieza
Leche descremada	1 taza

532 kcal, 91 g hidratos de carbono, 6 unidades de carbohidratos

CENA	Cantidad/Porción
Bistec suizo saludable*	1 porción, 3 onzas
Dos papas horneadas*	1 porción
Ensalada con aderezo sin calorías	1 taza
Leche descremada	1 taza
Puding de galletas graham*	1 porción

620 kcal, 85 g hidratos de carbono, 6 unidades de carbohidratos

Total: 1603 kcal, 239 g hidratos de carbono, 16 unidades de carbohidratos

Las comidas pueden acompañarse con cualquier bebida sin calorías (refresco de dieta, te, café, etc.)

* Para conocer la receta visita www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes/