

Diabetes

Life Lines



Octubre/Noviembre 2008

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

Diabetes - Perspectiva Médica

Tomar tus medicamentos todos los días a la hora indicada puede llegar a ser un verdadero reto. Una vez que te sales de tu rutina habitual es fácil olvidar tomar tus píldoras.

A veces cuesta recordar todas las píldoras que debes tomar, pues tienen nombres complicados, difíciles de pronunciar. Tu médico seguramente tiene un registro de todos tus medicamentos, pero puede suceder que debas consultar un nuevo doctor o que tengas que acudir al servicio de urgencias.

Por muchas razones, la nueva Tarjeta de Píldoras (*Card Pill*) es una buena idea. La guía fue desarrollada para ayudar a la gente a recordar que tomar y cuándo hacerlo y sirve de referencia útil y cómoda tanto para pacientes como para médicos.

Para crear tu propia Tarjeta de Píldoras, visita el sitio web de la Agencia para la Investigación y Calidad en el Cuidado de la Salud (*Agency for Healthcare Research and Quality*), <http://www.ahrq.gov/qual/pillcard/pillcard.htm>

En la página encontrarás las instrucciones para crear la Tarjeta de Píldoras. Además, en el sitio se incluyen formas comunes de píldoras en una variedad de colores que puedes incluir en tu tarjeta en caso de que los nombres sean realmente difíciles.

Otro atributo en la página es la posibilidad de agregar una imagen que representa para lo que es el medicamento, por ejemplo, un corazón para los medicamentos para el corazón, o una gráfica de presión arterial para los medicamentos que controlan la presión. Es muy importante entender que es lo que se está tomando y por qué – y esta es una buena manera de recordarlo.

How to Create a Pill Card. AHRQ Publication No. 08-M016, February 2008. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.
<http://www.ahrq.gov/qual/pillcard/pillcard.htm>



Diabetes y Alimentación



La pizza es uno de los alimentos preferidos de los adolescentes, de la gente que quiere salir a tomar una cena rápida el viernes y para aquellos que salen a celebrar o a socializar. Si tienes diabetes, ¿puedes comer pizza de todas maneras?

Sí. Todos los alimentos tienen cabida en el plan de alimentación de alguien con diabetes. La pizza suele tener más calorías que algunos otros alimentos, así que, planea antes de comerla:

- Las pizzas de base delgada tienen menos calorías e hidratos de carbono que muchas de las pizzas gruesas.
- Las verduras como ingredientes proporcionan menos calorías que la carne, aunque las aceitunas son la excepción pues tienen algo más de grasa y calorías.
- El queso agrega calorías y grasa que probablemente debes evitar.

Algunas personas presentan niveles de glucosa más altos de lo esperado después de comer pizza, aun cuando las porciones hayan sido cuidadosamente planeadas. Checa tu glucosa 2 a 3 horas después de una comida con pizza y lleva un registro. Si hay un patrón presente, quizá debes hablar con tu médico y nutriólogo acerca de aumentar tu medicamento para cubrir los

alimentos que causan mayores incrementos de glucosa.

Actualización en Medicamentos

Existe un nuevo tipo de medicamento para la diabetes tipo 2. Es un inhibidor de la DPP-4 llamado sitagliptina o Januvia. La droga trabaja aumentando la producción de insulina. Lo cual significa que se debe tener cierta función pancreática que produzca algo de insulina para que la droga pueda ayudar a regular la glucosa en sangre.

Januvia puede tomarse junto con otros medicamentos para la diabetes como la metformina. Trabaja de manera diferente que la metformina, así que juntas pueden ayudar a lograr un mejor manejo de la glucosa en sangre. Puede haber ganancia de peso si se usa solamente Januvia, pero esto no ocurre cuando se usa junto con metformina.

Januvia también puede ser usada con otros medicamentos orales para diabetes. Tal parece que ayuda a lograr un mejor manejo de la glucosa en sangre que el medicamento por separado. Por supuesto Januvia puede producir efectos secundarios para cualquiera que la use.

Asegúrate de revisar cuidadosamente tus medicamentos y sus posibles efectos secundarios con tu médico y farmacólogo al menos una vez al año.

Nuevas Recetas

Vegetales y Hamburguesa Asada **5 raciones de 1 taza**

1 libra carne magra molida	3 tazas tomates en cubos
1 taza cebolla picada	1 taza elote congelado
2 tazas chile morrón picado	1 cucharada de ajo finamente picado

1. Poner a dorar la carne y la cebolla en una sartén grande. Retirar el resto de grasa.
2. Agregar el resto de los vegetales. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.

Tiempo total de preparación y de cocinado: 35-45 minutos.

Por ración:

Energía	292 kcal	Grasa	16 gramos
Proteínas	20 gramos	Calorías de grasa	50 %
Hidratos de Carbono	18 gramos	Colesterol	63 gramos
Fibra	3 gramos	Sodio	73 mg

Se puede servir sobre arroz o pasta o solo.

Pay de Queso Bajo en Calorías **16 raciones**

Spray anti-adherente para cocinar	1 taza Splenda [®]
1-¼ tazas galletas graham bajas en grasa trituradas	¼ taza leche descremada
3 cucharadas de margarina	2 cucharadas harina
24 onzas queso crema sin grasa	3 cucharaditas vainilla
	3 huevos

1. Rociar ligeramente con el spray para cocinar un molde redondo para pay de 9". Pre-calentar el horno a 350°F
2. Derretir la margarina y mezclarla en un recipiente con las galletas trituradas. Cubrir el molde para pay presionando hasta formar una capa uniforme. Hornear por 7 minutos o hasta que dore ligeramente.
3. Disminuir la temperatura del horno a 325°F. Batir el queso crema hasta acremar; agregar gradualmente el Splenda[®]; luego la leche; luego la harina y la vainilla. Añadir los huevos uno por uno batiendo.
4. vaciar sobre la costra, hornear hasta que se cocine, 50-60 minutos. Refrigerar hasta que esté bien frío

Tiempo total de preparación: 70-80 minutos.

Por ración:

Energía	111 kcal	Grasa	3 gramos
Proteínas	8 gramos	Calorías de grasa	26 %
Hidratos de Carbono	10 gramos	Colesterol	47 gramos
Fibra	0 gramos	Sodio	364 mg



Illinois Extension offers educational programs, assistance & materials to all without regard to race, color, national origin, age, sex, or disability.

Sugerencia de Menú

DESAYUNO	Cantidad/Porción
Bran flakes	1 taza
Leche descremada	½ taza
Pan integral tostado con mantequilla de cacahuete	1 rebanada, 1 cucharada
Melón	1/8 de pieza mediana
442 kcal, 76 g hidratos de carbono, 5 unidades de carbohidratos	

ALMUERZO	Cantidad/Porción
Sándwich de ensalada de atún	½ sándwich
Crema de espárragos, preparada con leche	1 taza
Galletas sin sal	4 galletas
Papas crujientes bajas en grasa*	1 ración
Toronja sangría	1 toronja
591 kcal, 80 g hidratos de carbono, 5 unidades de carbohidratos	

CENA	Cantidad/Porción
Vegetales y Hamburguesa Asada (en este número)	1 ración
Pasta penne	1 taza
Ensalada de lechuga con jitomate, zanahoria, con aderezo italino sin grasa	1-¼ taza ensalada 2 cucharadas aderezo
Pan	1 breadstick
Piña deshidratada	½ taza
766 kcal, 112 g hidratos de carbono, 7.5 unidades de carbohidratos	

Total: 1800 kcal, 268 g hidratos de carbono, 18 unidades de carbohidratos

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

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



Illinois Extension offers educational programs, assistance & materials to all without regard to race, color, national origin, age, sex, or disability.