

# Diabetes

## Life Lines



Febrero/Marzo 2009

- **Diabetes- Perspectiva Médica**
- **Diabetes y Alimentación**
- **Actualidades en Medicamentos**
- **Nuevas Recetas**
- **Sugerencias de Menú**

### Diabetes - Perspectiva Médica

¿Cuándo podría ir a la sala de emergencias si tiene diabetes?

Primero que nada, recuerde que si tiene diabetes debe portar algún tipo de identificación como un brazalete por ejemplo. De esa manera el personal de la sala de emergencias sabrá que tiene diabetes aún cuando usted no pueda decírselos.

Tanto la glucosa sanguínea baja como la alta son razones para visitar la sala de emergencias. En realidad depende de que tan baja o alta sea su glucosa y de cómo se siente usted.

Si ha chequeado su glucosa y está en 240 mg/dL o más, debe verificar si hay cetonas en su orina. Las cetonas suelen formarse cuando la glucosa en sangre es alta. Éstas pueden cambiar el pH o acidez de la sangre y tener efectos nocivos sobre usted. Los casos extremos de

glucosa sanguínea alta con cetonas pueden resultar en coma o muerte. La peor parte es que usted no puede sentir el aumento de su glucosa. Los síntomas de glucosa sanguínea alta incluyen:

- Aumento de la sensación de sed
- Orina frecuente
- Respiración profunda y/o rápida
- Nausea y vómito
- Aliento con olor a fruta debido a las cetonas

Tener la glucosa en niveles muy bajos es también una razón para visitar la sala de emergencias. Técnicamente la glucosa en sangre por debajo de 60 mg/dL se considera glucosa sanguínea baja (hipoglucemia). Sin embargo, puede variar de persona a persona. Los síntomas de hipoglucemia incluyen:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Falta de coordinación
- Sacudidas o temblores

Tomar una tableta de glucosa, jugo de naranja o un caramelo puede aliviar los síntomas. Si esto no ayuda o no le es posible tragar, es necesario visitar la sala de emergencias.



## Diabetes y Alimentación



La vitamina D ha sido noticia los últimos días. Hasta hace poco, esta vitamina era conocida solo por su papel en la salud de huesos y la prevención de osteoporosis. La investigación actual está asociando a la vitamina D con muchas otras enfermedades incluyendo diabetes y enfermedad cardíaca.

La investigaciones iniciaron cuando muchos se preguntaban qué tanta vitamina D debemos tomar. Las recomendaciones actuales dicen que los adultos de 19 a 50 años necesitan 2 a 3 tazas de leche fortificada con vitamina D (u otros equivalentes lácteos); los adultos de 51 a 70 necesitan 4 tazas; y los mayores de 70 necesitan ¡6 tazas! Esto puede ser mucha leche. Los investigadores dicen que aún esta cantidad puede no ser suficiente para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

La leche fortificada no es la única fuente de vitamina D. algunos jugos, yogurt, cereal, barras de cereal y la margarina están ahora fortificados. Lea la etiqueta para estar seguro. Las fuentes naturales de vitamina D incluyen salmón, atún y caballa; la carne de res, hígado y yema de huevo aportan una menor cantidad. Algunos hongos también son buena fuente. El cuerpo produce vitamina D cuando se expone al sol, pero esto ocurre muy poco en zonas del norte,

en donde la piel está usualmente cubierta o al usar bloqueador solar.

## Actualidades en Medicamentos

¿Debería tomar un suplemento de vitamina D? En general se recomienda obtener las vitaminas de los alimentos siempre que sea posible. Esto debido a que con los suplementos es más fácil ingerir demasiado. Se han establecido límites máximos para las vitaminas que, según las investigaciones, pueden ser dañinas para la salud. Es mucho más difícil alcanzar esos niveles con alimentos que con suplementos, ya que los alimentos generalmente tienen menos vitamina D que los suplementos.

La segunda razón por la que se recomiendan alimentos en lugar de suplementos es que los alimentos contienen muchos otros nutrimentos necesarios para la salud – no solo uno como los suplementos.

Sin embargo, para algunas personas pueden ser benéficos los suplementos de vitamina D. Los adultos mayores producen poca vitamina D a partir de la luz solar debido a cambios en su piel. Quienes tienen piel oscura tampoco producen suficiente vitamina D.

Existe una prueba en sangre para determinar el estatus de vitamina D. Platique con su médico o nutriólogo por cualquier duda o inquietud.

## Nuevas Recetas

### Papas Horneadas

3 papas medianas a grandes  
2 cucharaditas de chili en polvo  
2 cucharaditas de cebolla en polvo

### 6 raciones de 4 medias lunas c/u

1 cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de sal  
Aceite en spray para cocinar

1. Precaliente el horno a 425°C. Lave y corte cada papa en 8 medias lunas. Rocíe las papas con el aceite en spray.
2. Mezcle los ingredientes restantes en una bolsa de plástico. Agregue las papas y sacuda suavemente hasta que se cubran. Hornear 30 minutos

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

*Por ración:*

Energía	112 kcal	Grasa	0 gramos
Proteínas	3 gramos	Calorías de grasa	0 %
Hidratos de Carbono	25 gramos	Colesterol	0 gramos
Fibra	3 gramos	Sodio	210 mg

### Pastel de Manzana y Melaza

36 oz de puré de manzana sin endulzar  
1 taza de rebanadas de manzana deshidratada  
2-¾ taza + 2 cucharadas de harina  
2 cucharaditas de canela  
¼ cucharadita de nuez moscada  
¼ cucharadita de pimienta de jamaica  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio

### 16 raciones

¼ cucharadita de sal  
1/3 taza de grasa vegetal para hornear  
¾ taza de Splenda®  
1/3 taza de melaza  
2 huevos  
6 onzas de mantequilla baja en grasa  
Aceite en spray para cocinar

1. Rocíe 3 moldes para paste de 9" con el aceite en spray y espolvoree con 2 cucharadas de harina. Precaliente el horno a 350°C.
2. Mezcle el puré de manzana y las rebanadas de manzana en una cacerola, cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que espese. Deje enfriar.
3. Combine la harina, especias, bicarbonato y sal. En otro tazón revuelva la grasa vegetal, Splenda, melaza y los huevos. Mezcle con los ingredientes secos y húmedos alternando con la mantequilla.
4. Vierta en los moldes cubriendo los bordes. Hornee 20 minutos. Enfríe.
5. Coloque un poco de la mezcla de puré de manzana entre cada capa del pastel y sobre él. Puede servirlo cubriéndolo con crema batida sin grasa (se añaden 15 calorías por cada 2 cucharadas). Refrigere para conservar.

*Tiempo total de preparación: 45 minutos.*

*Por ración:*

Energía	201 kcal	Grasa	5 gramos
Proteínas	4 gramos	Calorías de grasa	20 %
Hidratos de Carbono	36 gramos	Colesterol	27 gramos
Fibra	2 gramos	Sodio	60 mg



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

## Sugerencia de Menú

<b>DESAYUNO</b>	<b>Cantidad/Porción</b>
Huevos revueltos (eggbeaters)	½ taza
Panquecillo integral bajo en grasa	1 pieza
462 kcal, 77 g hidratos de carbono, 5 unidades de carbohidratos	

<b>ALMUERZO</b>	<b>Cantidad/Porción</b>
Quiche de espinaca*	1 ración
Pan tostado integral con margarina batida	2 rebanadas, 2 cucharaditas
Ensalada de lechuga con aderezo francés sin grasa	1½ taza, 2 cucharaditas aderezo
Duraznos en su jugo	1 taza
Leche descremada	1 taza
575 kcal, 78 g hidratos de carbono, 5 unidades de carbohidratos	

<b>CENA</b>	<b>Cantidad/Porción</b>
Pay de atún y arroz*	1 ración
Frijoles verdes sazonados*	1 taza (¡muchos frijoles!)
Panecillo (breadsticks)	2 piezas
Margarina batida	1 cucharada
Pastel de manzana y melaza**	1 ración
595 kcal, 79 g hidratos de carbono, 5 unidades de carbohidratos	

**Total:** 1632 kcal, 234 g hidratos de carbono, 15 unidades de carbohidratos

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

\*\* Encuentre la receta en este número, o \* visite [www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes/](http://www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes/)