

Diabetes

Life Lines



Abril/Mayo 2009

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

Diabetes - Perspectiva Médica

Un buen cuidado de los ojos es importante para quienes tienen diabetes. La diabetes es la causa más común de ceguera entre adultos de 20 a 74 años de edad.

Para ayudar a que esto no pase, es importante que se monitoree su:

1. Glucosa sanguínea
2. Presión sanguínea
3. Colesterol

Si su glucosa, colesterol y presión sanguíneas están dentro del rango aceptable – ¡MUY BIEN! Si no, platique con su proveedor de salud para encontrar un plan que le ayude a lograr niveles aceptables.

El Estudio para el Control de la Diabetes y sus Complicaciones (Diabetes Control and Complications Trial) mostró que al controlar estos tres parámetros se

reduce el riesgo de daño a los ojos. Además, el Instituto Nacional de los Ojos (The National Eye Institute) señala que se puede reducir en un 95% el riesgo de ceguera al detectar problemas tempranos durante visitas anuales al doctor especialista en ojos (optometrista y/o oftalmólogo).

La Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) sugiere a quienes tienen diabetes tipo 1 realizarse un examen de la vista en los primeros 3 a 5 años desde el diagnóstico. Sin embargo, quienes tienen diabetes tipo 2, deben realizarse el examen inmediatamente después del diagnóstico.

Para más información visite:

- The National Eye Institute
<http://www.nei.nih.gov/health/diabetic/retinopathy.asp>
- The Centers for Disease Control
www.cdc.gov
- The American Diabetes Association
www.diabetes.org



Diabetes y Alimentación



La primavera está aquí, a la vuelta de la esquina, y no hay mejor momento para pensar en alimentos saludables. De Marzo a mayo, hay mayor disponibilidad de muchas frutas y vegetales deliciosos.

- Espárragos
- Brócoli
- Verduras de hojas verdes
- Col
- Pepinos
- Hierbas
- Lechuga
- Chícharos
- Rábanos
- Fresas

Las frutas y vegetales no contienen grasa y son bajos en calorías, así que son la opción de aperitivo perfecta. Los vegetales son de consumo libre, así que incluya uno en cada una de sus comidas del día. Las frutas elevan su glucosa en sangre tanto como cualquier otro hidrato de carbono, así que asegúrese de comer la ración correcta.

Recursos:

www.mypyramid.gov

<http://www.diabetes.org>

<http://www.pickyourown.org/ILharvestcalendar.htm>

Ejercicio para la Vida

Las Pautas de Actividad Física del 2008 alientan a los adultos a que

practiquen al menos dos horas y media de actividad física a la semana. Esto incluye actividades como caminar, andar en bicicleta, bailar, correr, usar bandas de resistencia y hacer pesas. Es muy importante empezar cualquier actividad nueva despacio e ir aumentando el tiempo y el nivel de energía tanto como le sea cómodo. Platique con su médico sobre lo mejor para usted.

Puede ejercitarse en su oficina o mientras mira TV en la noche. Bob, del programa de TV “Biggest Loser”, da muchas ideas para ejercitarse durante el día.

- Lagartijas – Inclínese hacia delante apoyándose en una mesa firme o escritorio, con sus manos a la altura de sus hombros. Doble y estire sus codos. Pruebe 30 al día.
- Bíceps – Párese recto sosteniendo una mancuerna en cada mano (si no tiene mancuernas, use un lata de sopa), doble el codo llevando la mancuerna hacia su hombro. Haga 25 al día
- Estiramiento – Levante sus brazos rectos por encima de su cabeza, junte sus muñecas y estírese de costado hacia un lado y después hacia el otro.

Para más ideas visite:
<http://health.gov/PAGuidelines/>



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

Nuevas Recetas

Avena de Banana Split

10 raciones de 1 taza

1/3 taza de avena seca de rápida
cocción

¾ taza de agua muy caliente

½ Plátano rebanado

1/8 cucharadita de sal

½ taza de yogurt congelado sin grasa

1. En un tazón para microondas, mezcle la avena y la sal. Agregue el agua.
2. Cocine en el microondas a temperatura máxima 1 minuto. Agite. Caliente por un minuto más. Agite otra vez.
3. Cocine en el microondas a temperatura máxima 30 a 60 segundos extras hasta que el cereal tenga la consistencia deseada. Agite otra vez.
4. Cubra con el plátano y el yogur congelado.

Tiempo total de preparación y de cocinado: 30 minutos.

Por ración:

Energía	150 kcal	Grasa	1 gramos
Proteínas	4 gramos	Calorías de grasa	10 %
Hidratos de Carbono	30 gramos	Colesterol	0 gramos
Fibra	4 gramos	Sodio	290 mg

Frijoles Verdes Sazonados

4 raciones

1 taza de caldo sin grasa

1 (10 oz) paquete de frijoles verdes congelados o 2 tazas de frijoles verdes frescos

1 cebolla pequeña picada

½ cucharadita de mezcla de hierbas comercial

Jugo de un limón o 1 cucharada de jugo de limón

Pimienta negra al gusto

1. Caliente el caldo hasta que hierba
2. Agregue los frijoles, cebolla y la mezcla de hierbas
3. Baje el fuego. Cocine de 15 a 20 minutos.
4. Antes de servir, rocíe con el jugo de limón y pimienta

Tiempo total de preparación: 10 minutos.

Por ración:

Energía	36 kcal	Grasa	0 gramos
Proteínas	1 gramos	Calorías de grasa	0 %
Hidratos de Carbono	7 gramos	Colesterol	0 gramos
Fibra	2 gramos	Sodio	10 mg

Sugerencia de Menú

DESAYUNO

1 ración de Avena de Banana Split*	2 cereales y tubérculos
1 huevo cocido	1 productos de origen animal

215 kcal, 30 g hidratos de carbono

ALMUERZO

2 onzas de pechuga de pavo	2 productos de origen animal
2 rebanadas de pan de trigo integral	2 cereales y tubérculos
1 cucharadita de mostaza	Libre
1 taza de verduras crudas	1 vegetal
1 durazno	1 fruta
1 taza de leche al 1%	1 leche

420 kcal, 57 g hidratos de carbono

CENA

3 onzas de pechuga de pollo	3 productos de origen animal
1 papa mediana cocida	2 cereales y tubérculos
3 cucharadas crema agria baja en grasa	1 grasa
1/3 taza de arroz integral	1 cereales y tubérculos
½ taza de Frijoles Verdes Sazonados*	1 vegetal
½ taza de zanahorias cocidas	1 vegetal
½ taza de coctel de frutas sin azúcar	1 fruta
1 taza de leche al 1%	1 leche

650 kcal, 82 g hidratos de carbono

COLACIÓN NOCTURNA

3 tazas de palomitas de maíz Light	1 cereales y tubérculos
1 oz de queso bajo en grasa	1 productos de origen animal

135 kcal, 15 g hidratos de carbono

Total: 1420 kcal, 184 g hidratos de carbono

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/



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