

Diabetes

Life Lines



Junio/Julio 2009

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

Diabetes - Perspectiva Médica

Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden manejar su glucosa en sangre mediante cambios en su estilo de vida, como comer de manera diferente y hacer más ejercicio. Otras necesitan medicamentos. Si no es posible alcanzar los niveles deseados de glucosa con estos métodos, puede que sea necesario usar insulina.

Existen muchos tipos de insulina a escoger. Su médico tomará la decisión acerca de qué tipo de insulina es mejor para usted. Además, una buena idea puede ser que usted mismo se informe sobre las opciones de insulina.

Para ayudar con esto, la Agencia para la Investigación y Calidad en Cuidados de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality), realizó una guía para consumidores sobre insulinas pre-mezcladas. Las

insulinas pre-mezcladas combinan 2 tipos de insulina, una insulina de acción prolongada y una de acción corta. La insulina de acción prolongada ayuda a mantener la glucosa en sangre dentro de niveles deseables en el transcurso del día, en ocasiones es llamada insulina basal. La insulina de corta acción ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa en sangre durante las comidas o los refrigerios. Este tipo de insulina es a veces llamada insulina de bolos.

El libro guía es financiado por el gobierno de los Estados Unidos para comparar que tan buenas son las insulinas pre-mezcladas en términos de efectividad, control de la glucosa sanguínea, cualquier efecto adverso y costo. Está disponible en http://effectivehealthcare.ahrq.gov/epFiles/Insulin_Consumer_Web.pdf.

También han publicado una guía para medicamentos de vía oral para diabetes tipo 2 llamado "Pills for Type 2 Diabetes: A Guide for Adults". Está disponible en www.effectivehealthcare.ahrq.gov.

Estar informado acerca de sus medicamentos es una parte importante de mantenerse saludable.



Diabetes y Alimentación



¿Ha escuchado acerca del jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) y la ganancia de peso? Una lata de 12 onzas de refresco de cola endulzado con JMAF contiene cerca de 140 calorías, por ejemplo. Tomar dos de estos todos los días puede hacer que gane 1 libra cada dos semanas –o cerca de 26 libras al año. La clave es mantener un equilibrio entre las calorías que consume y la actividad física que realiza.

Las bebidas deportivas y el té endulzado también pueden contener JMAF, así como algunos postres. El término “azúcar añadido” incluye JMAF así como sacarosa (azúcar de mesa), miel o glucosa. En 2004, los azúcares añadidos representaron el 32% del consumo de carbohidratos. El Instituto de Medicina recomienda que no más del 25% de las calorías provenga de azúcares añadidos, puesto que las personas que consumen grandes cantidades tienden a tener dietas pobres en otros nutrimentos.

En 2008, después de revisar la evidencia, tanto la Asociación Médica Americana como Asociación Americana de Dietética, declararon haber encontrado que el JMAF parece no promover más la obesidad que otros azúcares añadidos. La clave es equilibrar las calorías con la actividad física para mantener un peso saludable

Actualidades en Medicamentos

Un nuevo medicamento para la diabetes tipo 2 fue aprobado este mes por la FDA. La droga Cycloset es fabricada por VeroScience, Inc. El medicamento ha sido usado en un estudio de 1 año para demostrar su seguridad y efectividad. Este ayuda a disminuir los niveles de glucosa y no tiene ningún efecto negativo sobre la salud del corazón.

La compañía dice que la droga puede ser usada junto con otros medicamentos hipoglucemiantes. La droga afecta la glucosa sanguínea de manera diferente a otros medicamentos, aunque aún no se sabe la manera exacta de cómo lo hace. Lo que los científicos sí saben es que la droga trabaja con un mensajero químico entre las células nerviosas, aumentando su actividad. Una baja actividad de este mensajero químico, llamado dopamina, se ha asociado con enfermedades metabólicas.

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. Los efectos secundarios de Cycloset incluyen desarrollo de presión arterial baja, desmayos y náusea. Para más información acerca de Cycloset, hable con su médico, o lea sobre esta droga en <http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NC T00377676>.

Nuevas Recetas

Coles de Bruselas Aromáticas 5 raciones

1 Bolsa de 16 oz de coles de Bruselas petite congeladas 1/8 cucharadita de mostaza en polvo
2 Cucharadas de agua 1/8 cucharadita de semillas de comino

1. Coloque las coles de Bruselas con 2 cucharadas de agua en un tazón para microondas. Cubra. Caliente a temperatura alta de 8 a 10 minutos.
2. Mezcle la mostaza y el comino. Espolvoree sobre las coles.

Tiempo total de preparación y de cocinado: 30 minutos.

Por ración:

| | | | |
|---------------------|----------|-------------------|------------|
| Energía | 38 kcal | Grasa | 0.4 gramos |
| Proteínas | 3 gramos | Calorías de grasa | 9 % |
| Hidratos de Carbono | 7 gramos | Colesterol | 0 gramos |
| Fibra | 3 gramos | Sodio | 9 mg |

Biscotti de Chocolate y Almendras 4 raciones de 6 onzas

½ taza de almendras picadas ½ taza de Splenda
1 taza de harina 2 huevos
¼ taza de cocoa en polvo sin azúcar 1 cucharadita de vainilla
½ cucharadita de polvo para hornear 1 cucharadita de extracto de almendra
1/8 cucharadita de sal Aceite para cocinar en aerosol

1. Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe una bandeja para hornear con el aceite para cocinar en aerosol.
2. Mezcle las almendras, harina, polvo de cocoa, polvo para hornear y sal. Mezcle el Splenda, huevos y saborizantes. Combine ambas mezclas.
3. Forme 2 bastones de aproximadamente 5 pulgadas de largo y colóquelos en la bandeja para hornear. Hornee por 15 minutos. Deje enfriar 15 minutos.
4. Rebane diagonalmente cada bastón en 7 piezas. Hornee a 300 grados por 20 minutos.

Tiempo total de preparación: 10 minutos.

Por ración:

| | | | |
|---------------------|----------|-------------------|-----------|
| Energía | 77 kcal | Grasa | 3 gramos |
| Proteínas | 3 gramos | Calorías de grasa | 39 % |
| Hidratos de Carbono | 9 gramos | Colesterol | 30 gramos |
| Fibra | 1 gramos | Sodio | 83 mg |

Sugerencia de Menú

| DESAYUNO | Cantidad/Porción |
|--|------------------------------|
| 2 raciones de Biscotti de Chocolate y Almendras* | 1 cereales |
| 1 huevo cocido | 1 productos de origen animal |
| 1 toronja | 1 cereales |
| 1 taza de leche descremada | 1 leche |
| 387 kcal, 50 g carbohidratos | |

| ALMUERZO | Cantidad/Porción |
|--|---|
| 2 tazas de ensalada del Chef con 1 onza de pavo y 1 onza de queso | 1 vegetal, 1 cereales 2 productos de origen animal |
| 2 palitos de pan | ½ cereales |
| 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa | 1 grasa |
| 1 taza de duraznos rebanados | 2 fruta |
| 1 taza de leche descremada | 1 leche |
| 380 kcal, 54 g carbohidratos | |

| CENA | Cantidad/Porción |
|--|------------------------------|
| 3 onzas chuletas de cerdo magras, cocidas | 3 productos de origen animal |
| 1 taza de arroz pilaf | 2 cereales |
| ½ taza de Coles de Bruselas Aromáticas* | 1 vegetal |
| 1 taza de cocktail de frutas, extra ligero | 1 fruta |
| 1 taza de leche descremada | 1 leche |
| 578 kcal, 74 g carbohidratos | |

| REFRIGERIO NOCTURNO | Cantidad/Porción |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 taza de cereal Raisin-bran | 3 cereales |
| 4 onzas de leche descremada | 0.5 leche |
| 243 kcal, 53 g carbohidratos | |

Total: 1,588 kcal, 231 g carbohidratos



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

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

* Para conocer la receta visita <http://recipefinder.nal.usda.gov/> y www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes/