

Diabetes

Life Lines



Agosto/Septiembre 2009

- **Diabetes – La Perspectiva Médica**
- **Diabetes y Alimentos**
- **Actualidades en Medicamentos**
- **Recetas a Probar**
- **Sugerencias de Menú**

Diabetes – La Perspectiva Médica

La gente con diabetes tiene mayor riesgo de enfermedad renal que la población general. Los riñones filtran fuera de nuestro cuerpo toxinas a través de las venas sanguíneas. Puede pensar en los riñones como el filtro de un coche o como el filtro de una aspiradora. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar las venas sanguíneas haciendo que el filtrado no sea tan bueno como debería.

Esto puede conducir a ganancia de peso, retención de sal y agua, proteínas en orina y acumulación de materiales de desecho en su cuerpo. Cerca del 30% de la gente que vive con diabetes tipo 1 y cerca del 10-40% de la gente con diabetes tipo 2 sufrirán eventualmente de falla renal.

Existen pruebas para evaluar su función renal. Una de ellas se llama

índice BUN (nitrógeno ureico en sangre) creatinina. Su nivel normal de BUN debe estar entre 10-20 mg/dL y su creatinina debe estar entre 0.6-1.4 mg/dL.

Valores altos de BUN y creatinina pueden hacer que su equipo de salud haga las cosas de manera diferente, ya que los riñones no están funcionando bien. Un cambio puede ser la manera en que ordenan los estudios de rayos X u otros estudios de imagen. Los estudios de imagen se realizan usando tinción para hacer visibles a los rayos X ciertos órganos, ciertos tejidos y ciertas venas sanguíneas. También pueden ser usados en la tomografía axial computarizada, ultrasonido o en imágenes de resonancia magnética. Sin embargo, la tinción puede causar más problemas con su riñón.

Por eso es importante decirle a la enfermera, médico y técnico que usted tiene diabetes. Si sus niveles de BUN son altos, su médico puede no indicar la tinción como parte de sus rayos X.



Diabetes y Alimentos

Los diferentes tipos de pruebas en el departamento de rayos X pueden implicar diferentes requisitos respecto a qué comer y beber antes, durante y después de la prueba.

Cuando debe tomar bario o someterse a rayos X de la parte alta del estómago e intestinos, puede que se le pida no comer ni beber 12 horas antes de la prueba. La toma de bario permite observar las secciones alta y media de su tracto intestinal. Durante la prueba, también le pedirán tomar material de contraste de bario. El bario brillará en la pantalla permitiendo al radiólogo ver cuando pase por su estómago y el inicio de su intestino delgado. Mientras el contraste está en su cuerpo, el radiólogo tomará las “fotos” o rayos X necesarios para diagnosticar sus síntomas. Una vez que la prueba termine y durante los siguientes días, deberá tomar abundantes líquidos. Esto ayudará a que el bario salga de su cuerpo rápidamente.

Recuerde a su médico que tiene diabetes siempre que le indique toma de rayos X. Pregúntele si la prueba requiere algún cambio en su dieta o en sus medicamentos para la diabetes.

Actualidades en Medicamentos

Siempre haga saber a su enfermera, técnico y médico cuáles son sus medicamentos.

Probablemente ellos ya tengan una

lista de ellos, pero es mejor estar seguro de que lo saben. También infórmeles sobre las drogas sin prescripción que está tomando así como de los suplementos.

La Metformina (Glucofago) es tomada por muchas personas con diabetes. A veces, es necesario realizar rayos X, y a veces, dichos rayos X funcionan mejor con tinción pues ayuda a obtener una mejor imagen. Un tipo de tinción es el llamado material de contraste yodado. Cuando la gente que toma metformina necesita ingerir material de contraste yodado para una prueba, debe tomar ciertas precauciones. Esto porque cuando la metformina y el contraste yodado se toman juntos sus riñones pueden no ser capaces de remover la metformina de la sangre.

Antes de someterse a una cirugía o rayos X, dígame a su médico y técnico que está tomando metformina. Deberá dejar de tomar temporalmente este medicamento antes del examen o procedimiento. Su doctor le dirá también cuándo será bueno retomarlo después del examen para que no haya complicaciones. *Recuerde no dejar, empezar o cambiar la dosis de su medicamento hasta haber hablado primero con un profesional de salud.*



Nuevas Recetas

Dos Papas al Horno

8 raciones

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1 taza hojuelas de papa instantáneas | 16 gajos de papa congelada |
| 1/3 taza queso Parmesano | (paquete de 24 onzas) |
| 1 ¼ taza de agua | 1 taza crema agria sin grasa |
| 1 cucharada ajo picado | Aceite en aerosol para cocinar |
| 2/3 taza leche descremada | |

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe con aceite en aerosol un plato para horno de 2 cuartos. Ponga a hervir agua en una cacerola. Añada las hojuelas de papa y la leche descremada. Mezcle hasta obtener un puré de papas.
2. Agregue la crema, el queso Parmesano y el ajo. Mezcle bien. Coloque en el plato para horno. Acomode los gajos de papa formando un espiral encima del puré de papa. Hornee 30-35 minutos hasta calentar.

Información Nutricional por Ración:

Energía	121 kcal	Grasa	3 gramos
Proteínas	5 gramos	Calorías de grasa	20
Hidratos de Carbono	20 gramos	Colesterol	6 gramos
Fibra	1 gramos	Sodio	227 mg

Pan de Chocolate y Plátano

14 raciones de 1 rebanada cada una

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ½ taza de margarina ablandada | 1 cucharadita de vainilla |
| ½ taza de Splenda® | 2 tazas de harina |
| ½ taza de azúcar | ¼ taza de cocoa |
| 2 huevos | 1 cucharadita de polvo para hornear |
| 1 taza plátanos maduros machacados
(aprox. 2 medianos) | ½ cucharadita de sal |
| ¼ taza de leche descremada | ¼ taza de nueces finamente picadas |

1. Precaliente el horno a 350°C. Mezcle muy bien la margarina y azúcares. Añada los huevos, plátanos, leche y vainilla. Integre bien.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta que estén apenas combinados. Vierta la mezcla en un molde para horno de 8½ x 4½ pulgadas previamente engrasado. Hornee por 55 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Deje enfriar por 10 minutos antes de retirar del recipiente. Deje enfriar completamente antes de colocar en un recipiente para guardarlo.

Información Nutricional por Ración:

Energía	198 kcal	Grasa	8 gramos
Proteínas	4 gramos	Calorías de grasa	36
Hidratos de Carbono	27 gramos	Colesterol	27 gramos
Fibra	1 gramos	Sodio	247 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
Huevos revueltos batidos	½ taza
Waffles integrales	2 piezas
Margarina libre de grasas <i>Trans</i>	1 cucharada
Naranja	1 pieza mediana
295 kcal, 63 g hidratos de carbono, 4 unidades de carbohidratos	

REFRIGERIO	Cantidad/Porción
Rebanada de queso 2%	1 rebanada
Galletas saladas	8 galletas
154 kcal, 18 g hidratos de carbono, 1 unidades de carbohidratos	

ALMUERZO	Cantidad/Porción
Espagueti integral	2 onzas (1/8 de paquete)
Salsa para espagueti con carne	½ taza
Pan tostado con ajo estilo Texas	1 rebanada
Brócoli al vapor	1 taza
500 kcal, 62 g hidratos de carbono, 4 unidades de carbohidratos	

REFRIGERIO	Cantidad/Porción
Manzana	1 pieza mediana
Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas
270 kcal, 20 g hidratos de carbono, 1.5 unidades de carbohidratos	

CENA	Cantidad/Porción
Chuleta de cerdo asada	3 onzas
Papa al horno	1 pieza mediana
Crema agria reducida en grasa	2 cucharadas
Ejotes	1 taza
Margarina libre de grasas <i>Trans</i>	1 cucharada
Duraznos rebanados en almíbar ligero	1 onza de una lata de 4 onzas
Leche descremada	1 taza
507 kcal, 62 g hidratos de carbono, 4 unidades de carbohidratos	

Total: 1726 kcal, 225 g hidratos de carbono, 14.5 unidades de carbohidratos

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



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