

# Diabetes

## Life Lines



Diciembre, 2011 – Enero, 2012

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

### Diabetes – Perspectiva Médica

La cetosis es una condición en la que hay demasiados cuerpos cetónicos en la sangre. Los cuerpos cetónicos o cetonas son productos de desecho que se forman cuando el cuerpo es forzado a quemar grasa en lugar de glucosa para obtener energía. Su cuerpo se deshace de las cetonas dejándolas ir en la orina.

Su cuerpo usa grasa en lugar de glucosa cuando ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- Tiene alta su glucosa en sangre (hiperglucemia) debido a que ha comido mucho y/o hay poca insulina. Si la cantidad de insulina no es adecuada, su cuerpo usa grasa como fuente de energía.
- Tiene baja su glucosa en sangre (hipoglucemia) porque hay demasiada insulina y/o ha comido poco. Cuando su cuerpo no dispone de suficiente glucosa para

obtener energía, usa grasa en su lugar.

- Utilizar mucha energía, como cuando se hace ejercicio, se está estresado o se está enfermo.

¿Cómo saber si tiene cetonas en su orina? Los síntomas de cetoacidosis o cetonas en su orina incluyen:

- boca seca/mucha sed
- aliento afrutado
- pérdida del apetito
- náusea/vómito
- piel seca y enrojecida/ fiebre
- fatiga/somnolencia
- dificultad para respirar

Si tiene estos síntomas, o su glucosa en sangre está por arriba de 240 mg/dL, debe checar su orina con un kit para medir cetonas. Si resulta que la cantidad de cetonas en su orina es alta, debe llamar inmediatamente a su equipo del cuidado de la diabetes o a su proveedor de salud.

Si tiene cantidades traza o pequeñas de cetonas en su orina, debe beber un vaso de agua cada hora y medir su glucosa en sangre cada tres horas. En caso de que ni sus niveles de glucosa ni los de sus cetonas disminuyan después de 2 mediciones, llame a su equipo del cuidado de la diabetes.

## Diabetes y Alimentos

Las barras nutritivas se han vuelto cada vez más populares como refrigerio rápido o sustituto de comidas ¿Son recomendables para quienes tienen diabetes? Aunque con una cuidadosa planeación casi cualquier alimento puede acomodarse en su plan de alimentación, las barras nutritivas representan un reto especial.

Existen muchos tipos diferentes de barras nutritivas – algunas son barras energéticas, otras barras de proteína, otras reemplazos de comidas, incluso las hay altas en carbohidratos y bajas en carbohidratos. Ya que a las barras nutritivas se les adicionan cantidades considerablemente altas de vitaminas y minerales, se les considera suplementos y no alimentos.

Lo que esto significa para el público en general, es que estos productos no están regulados de la misma manera que un alimento. Hace algunos años, un laboratorio independiente encontró que muchas de las barras nutritivas disponibles en el mercado en realidad no contenían lo que anunciaban en la etiqueta.

Para quienes tienen diabetes esto hace que sea difícil incluir barras nutritivas en su plan de alimentación. Las barras bajas en carbohidratos pueden no ser una buena opción ya que es posible que sean altas en carbohidratos. Checar sus niveles de glucosa dos horas

después de comerlas puede ser el mejor plan.

¿Las barras nutritivas aumentan sus niveles de energía? Probablemente no. Una barra energética puede contener muchas calorías, lo que significa que tienen energía.

Sin embargo, si se siente cansado, lo más seguro es que no haya estado durmiendo bien – no necesariamente que le hagan falta calorías.

Al elegir un barra energética, vea el total de calorías, los gramos de carbohidratos, así como los de grasas saturadas y *trans*. Las barras bajas en calorías contienen 150 calorías o menos. El rango medio de calorías va de arriba de 150 hasta alrededor de 220 calorías por barra. Una barra de más de 220 calorías es alta en calorías. Las barras altas en calorías se consideran un sustituto de comidas, no tanto un refrigerio.

Cuando cheque los gramos de carbohidratos, recuerde que 15 gramos de carbohidratos son un “unidad de carbohidratos.” Lo cual es la misma cantidad de carbohidratos de una rebanada de pan, 15 pretzels, un tercio de taza de arroz o medio plátano. Busque barras con 3 gramos o menos de grasa saturada y sin grasas *trans*.

Recuerde que las barras nutritivas son parte de su plan de alimentación y debe contarlas. El hecho de estar adicionadas con vitaminas y minerales no significa que sean un alimento “libre.”

## Recetas a Probar

### Gelatina de Manzana y Piña

6 porciones

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1 lata (20 onzas) de piña machacada | ½ taza de agua fría    |
| 1 manzana pequeña rallada           | Crema batida sin grasa |
| 1 paquete de gelatina sin sabor     |                        |

1. Combine la piña con la gelatina sin sabor en una cazuela. Deje que la gelatina se hidrate por 5 minutos.
2. Ponga a hervir, moviendo para disolver la gelatina. Retire del fuego. Añada agua fría mientras continua revolviendo.
3. Incorpore la manzana. Deje enfriar hasta que solidifique.
4. Cubra con 2 cucharadas de crema batida sin grasa antes de servir.

#### *Información Nutricional por porción*

Calorías	174	Grasa	0 gramos
Proteínas	1 gramos	Calorías de grasa	0%
Carbohidratos	18 gramos	Colesterol	0 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	3 mg

*Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de refrigeración: 3 horas.*

### Ensalada de Frutas

16 porciones

- |   |  |
|---|--|
| 1 lata (20 onzas) de piña en trocitos     | ½ taza de nueces de castilla picadas     |
| 1 cucharada de jugo de limón              | ½ taza de pasas                          |
| 1 plátano mediano, rebanado               | ½ cucharadita de sal                     |
| 3 tazas de col rallada                    | 6 onzas de yogurt tropical bajo en grasa |
| 1 lata (15 onzas) de mandarinas, drenadas |  |

1. Drene la piña, reservando 2 cucharadas de jugo.
2. Añada el jugo de limón y el plátano al jugo de piña.
3. En un tazón grande combine la col, mandarinas, nueces, pasas, sal y la mezcla de jugos con plátano.
4. Agregue el yogurt y mezcle hasta cubrir. Refrigere hasta que lo vaya a servir.

#### *Información Nutricional por porción*

Calorías	156	Grasa	5 gramos
Proteínas	4 gramos	Calorías de grasa	45%
Carbohidratos	28 gramos	Colesterol	1 mg
Fibra	3 gramos	Sodio	26 mg

*Tiempo de preparación: 15 minutos.*



La Extensión de Illinois ofrece programas educativos, asistencia y material para todos sin distinción de raza, color, nacionalidad, edad, género o discapacidad

**DESAYUNO****Cantidad/Porción**

Tostada francesa	1 rebanada
Jarabe de maple bajo en calorías	1 cucharada
Margarina batida	1 cucharadita
Plátano	1 pieza mediana
Leche descremada	8 onzas

**403 calorías, 66 g carbohidratos, 4 opciones de carbohidratos**

**REFRIGERIO****Cantidad/Porción**

Galletas integrales	8 piezas
Queso Suizo bajo en grasa	1 rebanada

**214 calorías, 22 g carbohidratos, 1.5 opciones de carbohidratos**

**ALMUERZO****Cantidad/Porción**

Sándwich de jamón con lechuga en pan integral	2 onzas de jamón 2 rebanadas de pan
Ensalada de Frutas <sup>†</sup>	1 taza
Papas fritas horneadas	15 piezas o 1 onza
Leche descremada	8 onzas

**577 calorías, 87 g carbohidratos, 6 opciones de carbohidratos**

**CENA****Cantidad/Porción**

Filetes de Pescado Fragantes <sup>†</sup>	1 porción
Arroz	½ taza
Brócoli al vapor	1 taza
Pan italiano	2 rebanadas
Margarina batida	2 cucharaditas
Galletas de avena y pasas <sup>†</sup>	2 piezas

**609 calorías, 95 g carbohidratos, 6 opciones de carbohidratos**

**Total:** 1803 calorías, 270 g carbohidratos, 18 raciones de carbohidratos,

<sup>†</sup> Encuentre las recetas de *Diabetes Lifelines* o *Recipes for Diabetes* en <http://urbanext.illinois.edu/diabetesrecipes/intro.cfm>