

# El Rincón Informativo de la Diabetes

Para la Educación del Paciente

Vol. 4, No. 1

## ***La Batalla con la Barriga: Separando las Dietas de Moda***

Bajar de peso y manejar los niveles de azúcar en la sangre son las preocupaciones más importantes para las personas diabéticas. Hay muchas preguntas sobre las “dietas de moda”. Lea sobre las realidades de estos planes “mágicos” para bajar de peso.

**Atkins:** El énfasis es proteína y grasa con severos límites de carbohidratos.

Ventajas: La pérdida de peso es rápida los primeros seis meses. Solo tiene que evitar la mayoría de las frutas, los vegetales almidonados, y los almidones. Los niveles de azúcar en la sangre suelen bajar cuando la dieta carece o contiene una cantidad mínima de carbohidratos.

Problemas: Pierde peso con esta dieta porque come menos calorías, pero hace que elimine grupos enteros de comidas y, aunque reduce las calorías, las comidas pueden convertirse aburridas.

Personas que corren el riesgo de enfermedad al riñon (casi todas las personas diabéticas) deberían evitar esta dieta, porque cantidades grandes de carne y proteína son pesadas para el riñon.

Frutas, vegetales y granos enteros proveen nutrición importante en la prevención y manejo de enfermedades como alta presión de sangre, diabetes, y cancer. Eliminando frutas, vegetales y granos enteros de sus comidas aumenta su riesgo con estos problemas de salud.

### **The Zone:**

Es un plan de comida que requiere la mezcla apropiada de ciertas grasas, carbohidratos y proteína para bajar de peso.

Ventajas: El peso se pierde por la restricción tan severa de calorías. Casi todas las comidas que hay para escoger son nutritivas.

Problemas: Las combinaciones de comidas recomendadas son complicadas y no siguen una lógica de dieta normal.

Esta dieta falsamente declara que cura enfermedades como cancer, diabetes y artritis.

**South Beach Diet:** Quiere que reduzca sus carbohidratos, no que los elimine por completo. Porciones medidas y ciertos tipos de carbohidratos son permitidos, también proteína baja en grasa, y grasas saludables para el corazón.

Esta dieta le deja comer una “algo dulce o postre” de 100 calorías por día.

Ventajas: Este es un plan alimenticio más balanceado y saludable para el corazón.

Problemas: Los menús para las primeras dos fases de este programa son bajos en calorías (como 1,200 calorías al día).

El mensaje que se debe llevar: Hay poca evidencia que un tipo de comida o combinación de comidas causará que baje de peso. La fórmula para triunfar en la pérdida de peso es comer menos y quemar más calorías. Limitando (pero no eliminando) los carbohidratos y los azúcares simples; aumentando el porcentaje de grasas que son saludables para el corazón, como nueces, aguacate y aceites; y usando proteína baja en grasa es la mayor fórmula para bajar de peso. Frutas, vegetales, y granos altos en fibra y almidones, como tortillas de maíz y chicos, son su mejor fuente de carbohidratos.

Palabras de precaución:

- Hable con su proveedor de salud antes de empezar o probar un programa de dieta.
- Las personas que toman medicaciones para la diabetes deben tener más cuidado con dietas de bajos carbohidratos porque el azúcar de la sangre se puede bajar y probablemente su medicación tendrá que ser ajustada.
- Hay que estudiar con precaución cualquier programa de dieta que requiere comidas especiales (que tienen que ser compradas) o suplementos para bajar de peso.

# Uselo o Pierdalo (En Forma, No Conforme!)

La solución de 100 calorías:

Eliminando 100 calorías diario puede prevenir aumento de peso anual, y puede perder hasta 10 libras al año!

Corte 50 calorías y queme 50 calorías más al día para llegar a su meta de 100 calorías:

- Tome mil pasos extras diario para y eliminar el aderezo de su ensalada (use vinagre y limón en vez de aderezos cremosos o aceitosos).
- En el trabajo, suba las escaleras (cinco minutos por la mañana y cinco minutos por la tarde) y come sólo un pedazo de pan en su torta, (sandwich) en vez de dos.
- ¡Baile! (Cada 15 minutos que pasa en la pista de baile quema 50 calorías) y use mostaza en vez de mayonesa en su torta, (sandwich), así eliminar otras 50 calorías.



## El Botiquín

*Té, una bebida no tan humilde*



El té, (té verde o té negro) hace más que darle un descanso durante un día muy ocupado. Conforme con varios investigadores en los E.E.U.U. y China hay una sustancia en el té llamada *polyphenols* que parece tener muchos beneficios saludables.

Bebiendo sólo de dos a cinco tazas al día ha demostrado en estudios científicos los siguientes beneficios:

- Aumenta su metabolismo (lo rápido que quema calorías).
- Reduce su apetito.
- Impide la absorción de grasa con resultados de bajar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Puede protegerle contra las caries y la osteoporosis (disminución en la densidad de los huesos).

(de la revista Family Circle 10/8/02)

¡El té es una bebida sin calorías y es delicioso caliente o frío! ¡Así que a beber se ha dicho!

## ¿Qué Hay de Nuevo?

¡La inquietud quema calorías! Niños y adultos que son inquietos son más delgados, y queman más calorías diario que las personas que no son inquietas. Mover los pies, jugando con grapas, andar hasta el final del pasillo para darle un recado a un colega, aplaudir mientras escucha Mariachis... Todas estas actividades pueden ser parte de un nuevo programa de ejercicio en su oficina.

## Tomando su Temperatura Emocional

*La risa aún es la mejor medicina*

Investigadores en Japón han descubierto que las personas con diabetes que se ríen después de comer tienen el nivel de azúcar más bajo que las personas que pasan tiempo sentadas escuchando discusiones aburridas. También descubrieron que las personas no diabéticas mantienen más bajo el nivel de azúcar al reír. ¡Así que siga con los chistes, y disfrute de las películas graciosas!



Mantenga esto en su mente...

*"Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia pues, no es una actuación, sino un hábito."*

— Aristoteles

*"Si los doctores están ocupados en la 'práctica de la medicina', ¿no sería justo dar el mismo crédito a personas que intentan 'practicar buena salud'?"* — Anónimo

*Esta carta de informe fué escrita por Sue Perry, PhD, CDE en colaboración con el Departamento de Salud de Nuevo México, y el Programa de Prevención y Control de Diabetes, 2005.*



Esta carta de informe contiene información general. Siempre aconseje a sus clientes que busquen consejo profesional antes de hacer algún cambio al régimen de sus cuidados de salud.