

El Rincón Informativo de la Diabetes

Educación del Paciente

Vol. 4, No. 2

¡Siembre Verduras y Cultive su Mente y Cuerpo También!

Las temperaturas calientes están aquí, y hacernos cargo del jardín es una de las primeras actividades que nos entusiasman por hacer. Pasando tiempo afuera provee más que un jardín bonito y una cosecha de nuestro jardín. También provee todo lo siguiente:



- Actividad física que no cuesta mucho dinero y combina entrenamiento de fuerza (mejora su fuerza muscular), flexibilidad, resistencia aeróbica, y una manera fácil de quemar calorías
 - Tranquiliza la mente y reduce el estrés
 - Nos obliga a desacelerarnos, y a movernos a un paso más lento
 - Es un buen remedio para la ansiedad y la preocupación
- Los vegetales, hierbas, y frutas que sembramos mejoran nuestras dietas de una forma barata y eficiente. El usar hierbas frescas nos permite cocinar sin o con poca sal más fácilmente.

Diversión con Comida

Las comidas de restaurante pueden ser altas en calorías:

Bollito Inglés de canela de Starbucks

530 calorías

Palomitas de maíz del cine (sin mantequilla, 15 tazas)



900 calorías

Fajitas de pollo con tortillas, arroz, frijoles refritos, crema agria y guacamole

1.700 calorías

Costilla prima, ensalada cesar, papa asada con mantequilla

1.700 calorías



Papas fritas con queso y enderezo tipo ranch

3.000 calorías

En vez, pruebe este dip con los vegetales y hierbas de su jardín:

Dip de Yogurt con Eneldo (Dill):

- 1 taza de yogurt bajo en grasa
 - ½ taza de crema agria baja en grasa
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - 2 cucharadas de eneldo (dill) fresco cortado
 - 1 cucharadita y media de azúcar (o el equivalente de Splenda)
 - ½ cucharadita de polvo de ajo
 - ¼ cucharadita de pimienta negra o chile
 - ¼ cucharadita de sal
- Mezcle ingredientes y sívalo con sus vegetales favoritos
- Cada ¼ de taza contiene:
54 calorías, 3g de grasa, 6g de proteína, 5g de carbohidrato, 116mg de sodio



¿Qué hay de Nuevo?

Algunas marcas de pantalones cortos, camisetas y calcetines están hechos de materiales técnicos como *coolmax* (el sudar ya no puede ser usado como excusa para no hacer ejercicio). Busque en *Target*, *Wal-Mart* y hasta *K-Mart* para versiones más baratas de estas ropas.

La música es agradable y también tiene calidades de sanar. Si usted escucha música o hace su propia música, he aquí una lista de beneficios que esto le provee: le relaja, disminuye estrés, le distrae de preocupaciones, le sube el espíritu y la energía, le alivia la tensión muscular, dolores crónicos y la depresión.

Úselo o Piérdalo

Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nosotros, ¿pero cuánto es suficiente? Un estudio dirigido por el Dr. Ralph Paffenbarger, Jr., llamado «estudio universitario» siguió a graduados de Harvard y la Universidad de Pennsylvania por 36 años. El estudio encontró que personas que incluyen actividad en sus vidas diarias aumentan su oportunidad de tener una vida saludable, con menos enfermedad y debilitamiento físico y mental mientras envejecen. Actividad a cualquier nivel es útil, pero **quemar 2000 calorías a la semana es lo ideal.**

Eso suena como mucho, pero resulta ser menos de 300 calorías al día, y con cualquier combinación de actividad lo logrará. Es simplemente una hora de trabajo en su jardín o una hora de andar energicamente al día. Aquí hay algunos ejemplos de actividades con calorías quemadas por hora, y sus diversos beneficios:

Actividad	Calorías por hora	Resistencia(R), Fuerza(F), Flexibilidad (Fl), Balance(B)
Jardinería	350	R, F, Fl, B
Rastrillar Hojas	280	R, F, B
Podar el pasto (con podadora sin motor)	420	R, F, B
Andar (Espacio)	210	R, F, Fl, B
Andar (4mph)	315	R, F, Fl, B
Levantar Pesas	420	R, F, Fl,



** Esta información fue adaptada de "Life Fit, An Effective Exercise Program for Optimal Health and Longer Life," «Vida en Forma, un Programa de Ejercicio Efectivo para Salud Óptima y una Vida Más Larga» por el Dr. Paffenbarger y Eric Olsen (Human Kinetics, \$16.95) (Cinéticas Humanas, \$16.95)

El Botiquín

¡Alerta de clima! Pequeñas dosis de rayos solares (10-15 minutos) varios días a la semana, y sin bloqueador solar, pueden ser la nueva «orden del doctor».

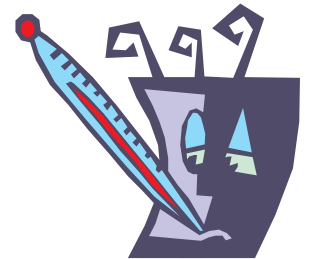
La Vitamina D siempre ha jugado un papel en la salud de los huesos, pero varios estudios recientes han encontrado que también es importante para la prevención y el tratamiento de algunos cánceres comunes. La Vitamina D es producida por la piel usando los rayos ultravioletas del sol, pero los bloqueadores solares impiden esa producción. Es difícil conseguir suficiente Vitamina D en comidas, y más aún si sus suplementos vitamínicos no están en la forma "D-3" (menos común).



Los cánceres de colon, pulmón, próstata y de la piel (¡sí, cáncer de la piel!) fueron fuertemente afectados por la Vitamina D, en lo que se debe a la prevención y como un instrumento en el tratamiento de tales cánceres.

Las mejores fuentes para la Vitamina D son: el salmón y otros pescados aceitosos, la leche fortificada, y exposición moderada al sol (15 minutos varios días a la semana) sin bloqueador solar para no bloquear esos rayos.

(Origen: Marilyn Machione, Prensa Asociada, *New Mexican* 5/30/05)



Tomando su Temperatura Emocional

El ánimo de casi todos es más leve y la vida tiene más esperanza en los meses de primavera y verano. Más tiempo en el sol, jardines plantados, jardines que necesitan ser limpiados, y comidas que incluyen vegetales y frutas de verano suelen levantar el ánimo. Aproveche el ritmo de la naturaleza para planear maneras de mantenerse activo, comer más saludablemente, y disfrutar del aire libre durante los meses de otoño e invierno. Algunas ideas para los meses de invierno que vienen son: Abrigarse para salir a andar, exponerse al sol, plantar hierbas en macetas dentro de la casa, y disfrutar de los vegetales de su jardín que han sido congelados o enlatados con anticipación.

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.

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH
DIABETES PREVENTION & CONTROL PROGRAM

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.