

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 25 • No. 1 • Invierno 2011

Estando Activo en el 2011

¿Cuál es su propósito para el Año Nuevo? ¿Es estar más activo físicamente en el 2011? ¿Cómo puede asegurar que se cumplirá esa promesa a usted mismo? ¿Ha pensando en crear un Plan de Acción de Actividad Física? Redactar este plan de acción en una libreta o en su computadora pudiera ayudarle a encontrar el camino hacia el futuro de su salud física.

- Primero, escriba todas las razones por las cuales usted quiere estar más activo. Ponga esta lista en un lugar en donde la vea todos los días. Un buen lugar sería el refrigerador o cerca del espejo que usted usa cada mañana.

- Segundo, haga una lista de todas las razones por las cuales usted no se ha mantenido activo en el pasado. A un lado de cada una de las razones u obstáculos que le impidieron mantenerse activo, escriba una o más maneras realistas para vencer esos impedimentos. Si no se le ocurre ninguna solución, pregúntele a otras personas que son más activas cómo le hacen.
- Tercero, escriba todas las diferentes actividades que usted podría estar dispuesto a hacer. Incluso considere aquellas actividades que no haya realizado anteriormente pero que le parezcan interesantes o divertidas. Tener varias opciones de donde escoger le evitará que se aburra o repita la misma actividad una y otra vez.
- Luego, haga una lista de personas que puedan apoyarlo en este esfuerzo. Puede ser alguien que camine con usted al trabajo o algún amigo o amiga que participe en su equipo de tenis. Quizás hasta quiera contratar a un entrenador



personal para que le ayude con un programa individual de condición física para motivarlo.

- Después fije un calendario o programa realista. No tiene que hacer todas las actividades al mismo tiempo ni tampoco tiene que ser siempre ejercicio estructurado. Pueden ser ambos, rutinas de ejercicio planeado y aumento de actividades diarias. Por ejemplo, usted puede planear hacer 15 minutos de ejercicio en la bicicleta estacionaria en la mañana, caminar media milla al parque para comer su almuerzo, y luego puede levantar pesas pequeñas de mano mientras ve la televisión en la noche.
- Lleve un registro de lo que hace. No tiene que ser muy detallado. Sólo anótelos en su calendario todos los días. Fije metas pequeñas cada semana hasta que alcance la intensidad de ejercicio y duración de tiempo que pueda usted hacer en cada sesión. Luego usted verá su progreso y se sentirá bien consigo mismo.
- Planee su día en base a su actividad física y no su actividad en relación a su día.



Si usted hace la actividad física una prioridad, será más probable que la haga. Usted pudiera notar que tiene más energía para lidiar con el resto del día.

Si usted no se ha mantenido activo con regularidad hasta ahora, haga **menos** ejercicio del que usted cree que puede hacer al principio. Si hace ejercicio de más, usted terminará adolorido y querrá dejar de hacerlo. Incremente el tiempo de duración y la intensidad gradualmente para que pueda sentirse bien sobre su esfuerzo y no sienta que no quiere que llegue la siguiente actividad de ejercicio.

Ayude a Mejorar sus Opciones de Alimentos en el 2011

Muchas personas quieren una base de datos de alimentos computarizada para que puedan obtener información sobre el contenido nutricional de los alimentos que consumen. En el pasado, estos programas eran costosos para comprar. Ahora algunos programas en línea son gratuitos y muy fáciles de usar. Uno de esos programas especialmente para personas con diabetes se llama **MyFoodAdvisor™**.

MyFoodAdvisor™ está disponible en la página de la Asociación Americana para la Diabetes en www.diabetes.org. En la página principal, usted verá un

menú de opciones en la parte superior. Seleccione “Food and Fitness” y bajo la categoría “Food” usted verá la liga para el programa MyFoodAdvisor™. Haga clic en ella y usted verá una pequeña fotografía de la página del programa MyFoodAdvisor™. Una vez que haga clic en la fotografía usted podrá utilizar las diferentes funciones de MyFoodAdvisor™. Hay cuatro secciones en la página:



La sección **Explorar Alimentos** le permite comparar ingredientes similares que usted pudiera utilizar en

una receta para que usted pueda elegir los ingredientes con menos calorías, grasas saturadas, carbohidratos y sodio o aquéllos que contienen el más alto contenido de fibra. También puede buscar en la base de datos alimentos individuales que usted normalmente consume y puede ver cómo se ajustan a su plan alimenticio o puede buscar todos los alimentos que contienen cierto nivel de calorías, grasas saturadas, carbohidratos sodio o fibra. Por ejemplo, usted pudiera buscar todos los alimentos que contienen menos de 300 miligramos de sodio y por lo menos 5 gramos de fibra.

La sección **Recetas** le permite explorar una colección de recetas por

categoría como aperitivos o postres o buscar una receta específica que usted quiera. Muchas de las recetas provienen de los libros de cocina de la ADA. En cada receta se proporciona la información nutricional junto con los intercambios diabéticos para cada porción. Cada porción está basada en 15 gramos de carbohidratos. Muchas recetas dan recomendaciones sobre cómo pueden ser adaptadas y ofrecen consejos de preparación para asegurar que la receta resulte como debe ser. Usted puede grabar las recetas que quiera en una caja de recetas personal en la página.

La sección **Crear un Plato** le permite analizar una de sus recetas favoritas por su contenido nutricional. Si un ingrediente en particular es más alto en calorías, grasas saturadas o sodio de lo que usted quiere, usted puede buscar una alternativa más nutritiva. Usted recibirá la información nutricional de 22 nutrientes incluyendo potasio y fósforo la cual muchas personas con enfermedades del riñón necesitan saber. Una vez que tenga la receta como usted la quiera, entonces podrá grabarla o guardarla para usarla en el futuro. También puede crear una lista de compras para los ingredientes que se necesitan en la receta.

My Food Advisor es una sección especial en donde usted puede fijar

metas para el consumo de sus calorías, grasas saturadas, carbohidratos, sodio y fibra y luego puede comparar su actual consumo con estas metas. Usted podrá entonces ver qué tan bien alcanzó sus metas u objetivos no sólo en ese día, sino durante los último siete días.

Si no está familiarizado con las bases de datos de alimentos, le podría tomar algunos minutos averiguar cómo usar la página. Usted encontrará que algunas veces necesita ser más general en las búsquedas de alimentos para obtener los resultados que quiere. Por ejemplo, el programa le dirá que no hay resultados para el arroz integral, pero si busca sólo el término arroz usted obtendrá una lista entera de diferentes tipos de arroz incluyendo arroz integral. Además, media taza de un alimento debe ser buscado como .5 tazas y no $\frac{1}{2}$ taza y un cuarto de taza debe ser buscada como .25 tazas. Algunas recetas muestran una media taza de un ingrediente como .5 tazas o un cuarto de taza como .25 tazas. Una vez que se acostumbre a estas diferencias, usted probablemente encontrará la página muy útil.



Un recurso para estar más activo del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Si usted quiere aprender más sobre cómo estar más activo físicamente, el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento cuenta con una publicación llamada *Su Guía Diaria del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento: Ejercicio y Actividad Física*.

La publicación cuenta con siete capítulos interesantes y fáciles de leer:

Capítulo 1: Prepárese habla del por qué el ejercicio y la actividad física le beneficiarán. También explica los diferentes ejercicios que usted pudiera realizar.

Capítulo 2: Listos evalúa su nivel actual de actividad y le ayuda a fijar metas a corto y largo plazo para estar más activo.

Capítulo 3: ¡Fuera! explica cómo estar más activo de manera segura y da consejos sobre cómo empezar. También tiene ideas sobre cómo seguir su plan y qué hacer para regresar a hacer ejercicio si deja de hacerlo por alguna razón.

Capítulo 4: Ejemplos de Ejercicios proporciona ejercicios específicos para mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Los ejercicios son explicados claramente con fotografías.

Capítulo 5: ¿Cómo lo estoy haciendo? describe algunas evaluaciones sencillas que usted puede realizar para saber cuánto ha mejorado en su equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad al estar más activo.

Capítulo 6: Alimentación Saludable le ofrece consejos para consumir más alimentos nutritivos, tomar suficientes líquidos, elegir alimentos más saludables al comer fuera de casa y tomar suplementos dietéticos.

Capítulo 7: Continuando tiene hojas de trabajo para registrar su progreso y responde a preguntas frecuentes que usted pudiera tener al mantenerse más activo. También enlista recursos de otras organizaciones en caso de que usted quiera aprender más sobre actividad física.

Una vez que se haya mantenido más activo por lo menos un mes, usted puede enviar una postal al Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. Luego, ellos le enviarán un certificado para reconocer su compromiso con la buena salud.

Para obtener su copia GRATUITA de este informativo y atractivo libro o para leerlo en línea, visite la página <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/>

Si no puede acceder el libro en línea, llame al 1-800-222-2225 para solicitarlo.

¿Quiere Compartir un Consejo Sobre el Manejo de la Diabetes?

La revista *Better Homes and Garden's Diabetic Living Magazine* está buscando consejos sobre el manejo de la diabetes de los expertos



que saben más - ¡USTED!

La revista está iniciando una nueva columna la cual publicará estos consejos en cada una de sus ediciones. Un ejemplo de un consejo que usted pudiera ofrecer es “Yo me lavo los dientes justo después de comer para no estar picando mientras guardo los sobrantes de comida.”

Si utilizan el consejo que usted mandó, ellos le pagarán \$25. Envíe sus consejos a diabeticliving@meredith.com escribiendo “Reader Tip” en el título del correo electrónico. Usted pudiera obtener reconocimiento por sus ideas y un poco de dinero extra también.

Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE,
Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE, Colegio Médico de Georgia

ESQUINA DE RECETAS

Ensalada de Espinaca Fresca

Aderezo:

- ¼ taza de aceite de cacahuete
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 ½ cucharadas de endulzante artificial granulado
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- ¾ cucharadita de raíz de jengibre rallada

Ensalada:

- Una bolsa de 6 onzas de hojas de espinaca
- 1 lata de 11 onzas de mandarina, sin jugo
- ½ taza de rebanadas/rodajas de castañas de agua
- 2 pechugas de pollo sin piel de 4 onzas, cocidas y en cuadritos
- ¼ taza de cebollín en rodajas
- ¼ taza almendras en tiras

1. Mezcle todos los ingredientes para el aderezo y refrigérelo en un contenedor bien cerrado por lo menos una hora.
2. Coloque la espinaca en un tazón para ensaladas. Agregue encima los ingredientes restantes excepto las almendras.
3. Tueste las almendras en un sartén chico hasta que estén ligeramente doradas. Mueva o mene las almendras constantemente.
4. Agregue encima de la ensalada las almendras ya enfriadas. Enfríe la ensalada hasta el momento que se vaya a consumir.
5. Agregue el aderezo a la ensalada al momento de servirse.

Porciones: 8

Información Nutricional:

Calorías: 164 Carbohidratos: 6 gramos Proteína: 11 gramos Grasas: 10 gramos
Grasa saturada: 2 gramos Colesterol: 26 miligramos Sodio: 130 miligramos Fibra: 1.5 gramos

Intercambios: 2 carnes magras, 2 grasas y 1 verdura

The University of Georgia

Cooperative Extension Service

College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes, nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

El Agente de Extensión del Condado

Connie Crawley, Redactor Principal

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Scott Angle, Decano y Director

Cooperative Extension Service
U.S. Department of Agriculture
The University of Georgia
College of Agricultural
and Environmental Sciences
Athens, GA 30602

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed