



En esta edición:

- **Nuevas pautas dietéticas para estadounidenses**
- **Use su plato para planificar sus comidas**
- **La comunicación con su doctor debe ser mutua**
- **Receta: Bayas con Crema de Plátano**

La diabetes y su vida

Nuevas pautas dietéticas para estadounidenses

La mayoría de las personas miran al año 2020 con incredulidad por lo mucho que sucedió en un solo año. El 2020 trajo más desafíos de los que podríamos haber imaginado, por lo que mientras tratamos de recoger los pedazos aquí a principios de 2021, es posible que observemos nuestros hábitos alimenticios y nos preguntemos si vamos por el camino correcto.

Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses se producen cada 5 años y nos dicen cuáles son los consejos nutricionales actuales para las personas sanas¹. Las últimas pautas salieron en 2015, por lo que era hora de una actualización en 2020. Los dietistas y otros profesionales de la salud utilizan las *Pautas* para dar consejos de nutrición a personas sanas¹. También informan las políticas de alimentos de los Estados Unidos como los programas de sana nutrición y programas de nutrición escolar que ayudan a comprar alimentos, al igual que el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). Así que si bien no tiene que leer las 164 páginas de las directrices ☺ aquí tiene un resumen de lo que dicen:

1. **Siga una dieta saludable durante cada etapa de la vida.** ¡Nunca es demasiado tarde (o demasiado temprano)! Las directrices nos dan metas sobre la cantidad de cada grupo de alimentos (vegetales, frutas, granos, lácteos, proteínas) que debemos consumir. También nos dicen los nutrientes que contiene cada alimento.
2. Es muy importante en ciertos momentos de nuestra vida, como en la infancia, para mujeres embarazadas y adultos mayores.
3. **Tenga en cuenta las preferencias personales y el presupuesto.** Una dieta saludable no es igual para cada persona. Todos tenemos diferentes gustos y aversiones de comida. Todos tenemos diferentes orígenes y diferentes "gustos favoritos de la infancia" dependiendo de dónde crecimos y las personas que cocinaron para nosotros. Y la mayoría de nosotros no queremos gastar todo nuestro dinero en comida. Por lo tanto, elegir alimentos que nos gusten, que formen parte de nuestra cultura, y que encajen en nuestro presupuesto alimentario es una parte clave para seguir una dieta saludable en cada etapa de la vida.

Continúa en la siguiente página

4. **Elija alimentos y bebidas ricos en nutrientes saludables y bajos en calorías para satisfacer las necesidades del grupo de alimentos sin obtener demasiadas calorías.** La mayoría de los estadounidenses (alrededor del 74%) tienen sobrepeso u obesidad. Tener sobrepeso o ser obeso aumenta las posibilidades de contraer enfermedades como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta. También puede dificultar el manejo de estas enfermedades. Elegir alimentos bajos en calorías, pero ricos en nutrientes puede ayudar a las personas a satisfacer sus necesidades de nutrientes sin aumentar de peso.
5. **Limite los alimentos y bebidas ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio (sal). Limite el alcohol.** Los azúcares añadidos aumentan las calorías de un alimento sin proporcionar otros nutrientes saludables. Para evitar aumentar de peso, las pautas recomiendan limitar los alimentos ricos en azúcares añadidos, como refrescos regulares, postres y aperitivos. ¿Por qué también necesitamos limitar las grasas saturadas y el sodio? Comer demasiada grasa saturada aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas,

la causa #1 de muerte en los Estados Unidos³. Las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de contraer enfermedades cardíacas, por lo que comer menos grasa saturada es muy importante para las personas con diabetes⁴. Comer demasiado sodio también aumenta el riesgo de presión arterial alta, y las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de contraerla.^{1,4}

Recuerde que las *Pautas Dietéticas* son para personas generalmente saludables.¹ Para las personas con diabetes, hay algunas diferencias en las que pensar para asegurarse que están manejando bien su diabetes. ¡El siguiente artículo habla de estas diferencias y lo que significan para usted!

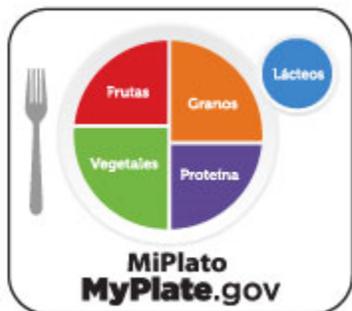
Use su plato para planificar sus comidas

¿Ha oído hablar de “MyPlate”? Si no, es posible que haya oído hablar de la Pirámide de Alimentos. “MyPlate” reemplazó a la Pirámide de Alimentos en el 2011. “MyPlate” es una “regla general” que las personas pueden usar para seguir las Pautas Dietéticas para Estadounidenses al momento de comer¹. Se puede ver en la imagen de abajo que “MyPlate” indica que $\frac{1}{2}$ de su plato debe incluir frutas y verduras, $\frac{1}{4}$ debe incluir granos, y $\frac{1}{4}$ debe incluir proteína, con lácteos como acompañantes.



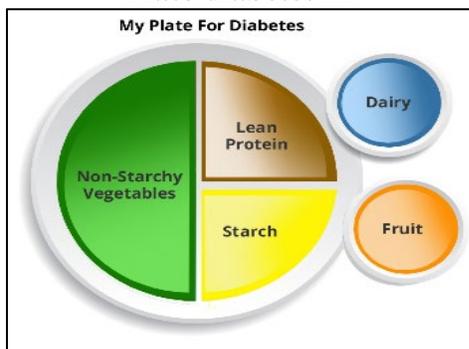
Continúa en la siguiente página

MiPlato



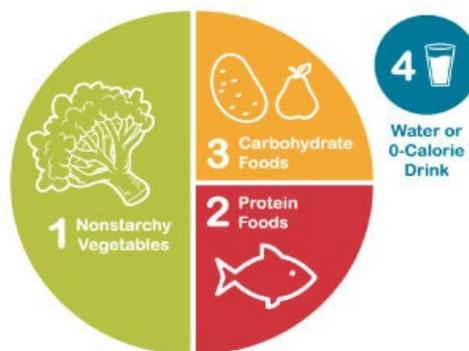
Sin embargo, recuerde que hay algunas diferencias en las que debe pensar si tiene diabetes. ¡Afortunadamente, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) creó una "regla de oro" semejante para las personas con diabetes para ayudar a guiarse al momento de comer! ² Puede ver en el plato original para la diabetes a continuación que 1/2 de su plato son verduras sin almidón (como verduras de hoja verde, brócoli, pimientos, zanahorias – ver una lista completa de verduras sin almidón aquí: <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/non-starchy-vegetables>), 1/4 de proteína magra, y 1/4 de almidón (verduras con almidón, granos), acompañando con frutas y lácteos.

Plato diabetes #1



¿Por qué estos platos son diferentes? Para ayudar a las personas con diabetes a controlar mejor su azúcar en la sangre al disminuir los carbohidratos que consumen en una comida ²⁻⁴ Este plato debería ayudarlo a comer menos gramos de carbohidratos en cada comida. ²⁻⁴ Pero este plato todavía tiene demasiados carbohidratos para que algunas personas puedan controlar el azúcar en la sangre. Por lo tanto, la ADA presentó recientemente un ejemplo de un plato actualizado: el plato para la diabetes # 2 a continuación ⁴.

Plato de diabetes #2



¿Qué diferencias ve entre el plato #1 y el plato #2? Así es, ¡los carbohidratos se limitan a una porción aún más pequeña del plato! Las verduras sin almidón siguen siendo 1/2 del plato, y las proteínas siguen siendo 1/4 del plato. Pero, TODAS las fuentes de carbohidratos, verduras con almidón, granos, leche y yogurt, Y fruta – están limitadas a 1/4 del plato. La bebida también es ahora agua o algo con 0 calorías, en lugar de leche. Las investigaciones mostraron que las personas comieron una cantidad de carbohidratos más cerca de lo que su dietista recomendó cuando utilizaron este plato como ejemplo ⁴. Para algunas personas, el uso de este plato como ejemplo podría significar comer muy pocos carbohidratos. Pero para muchos, puede significar un mejor control del azúcar en la sangre.

Continúa en la siguiente página

¡Es importante reconocer estas diferencias al trabajar para controlar su diabetes! Usar estos platos como ejemplo puede ayudarle a seguir su plan de comidas sin demasiadas matemáticas o sin tener que medir, lo que puede ayudar a apegarse a sus metas². Hay muchas cosas en las que pensar al averiguar cuánto debe limitarse en sus carbohidratos, como sus medicamentos y nivel de actividad. Limitar demasiado los carbohidratos puede hacer que el azúcar en sangre baje demasiado, especialmente si está tomando insulina u otro medicamento que reduzca el azúcar en sangre. ¡No haga cambios por su cuenta, y si los hace que sea lentamente! ¡Trabaje con un dietista, médico o educador de diabetes registrado para encontrar lo que funciona mejor para usted!

La comunicación con su doctor debe ser mutua

Ya sea que haya sido diagnosticado recientemente con diabetes o la haya tenido durante muchos años, es importante mantener comunicación regular con su médico general y otros especialistas de la salud. Esto no tiene que ser tan desalentador como parece. Los profesionales de la salud tienen el conocimiento para ayudarle a controlar su diabetes. Pueden ser sus socios en la búsqueda de soluciones que se adapten mejor a su situación.

Hoy en día, muchos médicos y profesionales de la salud están ocupados y tienen tiempo limitado con cada paciente. Esto puede hacer que se sienta apresurado o nervioso. Sin embargo, hay maneras de comunicarse eficazmente con su proveedor antes, durante y después de su visita para que se sienta seguro en el manejo de su condición.

Antes de su visita:

Sea claro al hacer citas. Explique el motivo de su visita a la persona que reserva su cita. Esto les ayudará a decidir cuánto tiempo se necesita para su visita. Por ejemplo, puede decir, "Me gustaría ver al Dr. Smith dentro de la próxima semana para hablar sobre mi dosis de medicamentos."

Haga una lista de sus inquietudes y preguntas. Tenga en cuenta sus síntomas, cualquier cosa que mejore o empeore la afección y los medicamentos actuales (incluyendo medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos).

Traiga sus registros de salud. Si está viendo a un nuevo proveedor o a varios proveedores, tener sus registros de atención médica disponibles puede hacer que su tiempo con su profesional de la salud sea más útil.

Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe. Pueden brindar apoyo adicional y un par de oídos adicionales durante la visita. Pueden captar algo que se ha perdido o hacer una pregunta que no pensó en mencionar.



Continúa en la siguiente página

Durante su visita:

Sea honesto. Coméntele a su proveedor de atención médica sus preocupaciones principales de una manera directa al principio de la visita. No omita nada, incluso si le da vergüenza hablar de ello. Recuerde, ellos están presentes para ayudarle.

Escuche y haga preguntas. Escuche atentamente a su proveedor para entender lo que está diciendo. Hable si tiene problemas entendiendo la información. Además, haga preguntas de seguimiento para obtener claridad sobre sus instrucciones, planes de tratamiento, planes de comidas, medicamentos, etc.

Comparta sus conocimientos. Si algo ha funcionado para usted, informe a su proveedor. Esto podría ser útil para otros pacientes o para ayudarle en el futuro.

Después de su visita:

Tome nota de los nuevos tratamientos. Esto le ayudará a prepararse para su próxima visita.

Haga preguntas de seguimiento, si es necesario. ¿Se le olvidó hacer una pregunta en particular durante su visita? Llame o, si está disponible, haga su pregunta a través del portal de pacientes en línea.

Trate de seguir con el mismo proveedor. Esto ayudará a mantener su tratamiento consistente. Sin embargo, si no se siente cómodo con su proveedor, trate de buscar a otra persona que le de confianza y seguridad.

Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD,
Profesor Asistente y Especialista
en Nutrición y Salud del Sistema
de Extensión, Escritor y Editor
Hannah Wilson, BSFCS,
Estudiante de Maestría,
Practicante de Dietética,
Escritor
Candice Tucker, MA, NDTR,
CHES, FACS Agent UGA
Extension, Coweta County

Junta Editorial:

Ian C. Herskowitz, MD FACE,
Sistema Universitario de Atención
de la Salud de Augusta, Georgia
Melanie Cassity, RN, MSN,
CDE, Piedmont Athens
Regional, Athens, Georgia



Bayas con Crema de Plátano

Rendimiento para: 4 porciones

Ingredientes:

1/3 de taza de yogurt natural bajo en grasa

½ plátano o banano maduro

1 cucharada de jugo 100% de fruta, naranja u otro según al gusto

2 tazas de fresas cortadas en rodajas

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de canela en polvo



Instrucciones:

1. Combine yogurt, el plátano y el jugo. Triture con un tenedor hasta que la mayoría de los trozos desaparezcan.
2. Lave y corte las bayas a su gusto.
3. Cubra las bayas con la mezcla de yogurt.
4. Cubra con miel y canela.

Información nutricional por porción:

Calorías: 60

Carbohidratos: 13 gramos

Grasa total: 1 gramo

Proteína: 2 gramos

Sodio: 15 miligramos

Fibra: 2 gramos

The University of Georgia Cooperative Extension

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que le envía 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 comuníquese con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

La Universidad de Georgia (trabajando de manera conjunta con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los condados de Georgia) ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color de piel, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de género, orientación sexual, o estatus de veterano y es una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa.

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

COOPERATIVE EXTENSION
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &
FAMILY & CONSUMER SCIENCES
ATHENS, GEORGIA 30602

OFFICIAL BUSINESS

La diabetes y su vida: Se adjunta la edición más reciente

U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION