

Extensión

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

**Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.**

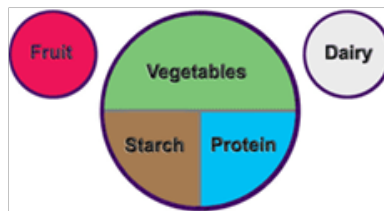
Buenas noticias...usted puede controlar la diabetes

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

La diabetes es la séptima causa líder de muertes en los EE.UU. Es una epidemia creciente que causa desgaste y estrés extremos física, emocional y financieramente en usted y su familia.

Si usted vive con diabetes o tiene a un ser querido con esta enfermedad, es importante trabajar juntos como familia para controlar esa enfermedad. El tomar pasos apropiados para controlar la diabetes lo ayudará a estar saludable y prevenir complicaciones. El apoyo familiar puede facilitar el enfrentamiento a la enfermedad.

Si usted o un familiar tiene diabetes, eso no significa que usted necesita preparar comidas diferentes para ellos/as. Las personas con diabetes pueden controlarla haciendo elecciones de estilos de vida saludables. La misma dieta que es buena para las personas con diabetes es buena para todos y cada uno en la familia. Inclusive el comer un plato lleno de frutas, verduras, algunos granos y carnes desgrasadas. La gran problemática es controlar los carbohidratos y sobre todo el tamaño de la ración. Otros cambios de estilo de vida positivos incluyen actividad física moderada, alcanzar y mantener un peso saludable, usar medicinas inteligentemente y chequear regularmente su nivel de azúcar.



¿Qué elecciones de alimentos tiene que hacer una persona con diabetes? Comer suficientes verduras. En esta ilustración la mitad del plato está lleno con verduras sin almidones.

Los granos (frijoles negros, garbanzos, habas, frijoles pintos, chícharos secos, lentejas), chícharos, papas y maíz son ejemplos de verduras y vegetales almidonados. Ellos son altos en carbohidratos

y, por esto, son considerados almidones en un plan alimenticio para diabéticos. Los panes, las pastas y otros productos de grano también son considerados almidonados. Elija alimentos de grano-entero como por ejemplo avena, arroz entero, pan, rosas y tortillas de trigo entero. Estos alimentos son altos en fibra y esta disminuye la conversión en la sangre de almidones en azúcar.

Elija cortes de carne sin tanta grasa y quíteles el pellejo a las carnes de pollo o pavo antes de comerlas. O, sustitúyalas por pescado y nueces como fuentes de proteína. Cocine, ase, hierva, rostice o escalde –pero no fría las carnes ni el pescado.

Elija frutas enteras en lugar de jugos de fruta porque las frutas enteras tienen una mayor cantidad de fibra, se digieren lentamente y son más llenadoras. Si tuviera que comprar fruta enlatada busque las que son empacadas en jugos de fruta en lugar de jarabes endulzados.



Elija menos alimentos altos en grasas tales como alimentos fritos, leche entera, aderezos de ensalada, pasteles, galletas, pastelillos o empanadas dulces. Limite las bebidas que están endulzadas con azúcar, como por ejemplo sodas o bebidas de jugo.

Ponga una atención especial al tamaño de las porciones que come. Aprenda cuáles son las porciones de los diferentes alimentos y cuántas porciones necesita consumir.

Hablemos:

Discuta con sus familiares, y especialmente con los niños, el que alguien en la familia haya sido diagnosticado con diabetes. Platique con ellos acerca de los cambios que son necesarios para mejorar y proteger la salud de la familia. Hable con los niños acerca de los riesgos existentes de desarrollar diabetes tipo 2. Si la familia tiene historial de diabetes, discutan en familia sobre la importancia de desarrollar buenos hábitos de alimentación ahora para prevenir o retrasar la diabetes diagnosticada.

Idea de actividad física

El ejercicio físico regular es importante. El aumentar su actividad diaria, por cualquier cantidad, puede ayudar a mejorar la cantidad de azúcar en la sangre. Hable con su familia acerca de cómo incorporar la actividad física en su rutina diaria. Visualice cómo su familia puede mantenerse activa durante todas las temporadas del año. Empiece poco a poco; haga un plan para estar activo al menos 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana. Mantenga un diario de los logros. Mucha gente elige caminatas enérgicas para ejercitarse pero, lo importante es elegir una actividad que se disfrute.

Receta para la salud:

Puré de coliflor

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- 1 diente de ajo
- 1/8 de taza (2 cucharadas) de leche desgrasada o yogur simple desgrasado
- Una pizca de sal & ½ cucharadita de pimienta
- Paprika



Preparación:

1. Cocine al vapor la coliflor con el ajo hasta que se suavice, 15 – 20 minutos.
2. Córtele en pedazos y colóquela en una licuadora con la leche y el yogur.
3. Sazone con sal y pimienta.
4. Vierta la coliflor en un recipiente para hornear pequeño.
5. Espolvoree con la paprika y hornee en un horno caliente hasta que empiece a burbujear.

Fuente de la receta: www.diabetesdaily.com (sitio en inglés)

Fuente de la ilustración del plato diabético: <http://www.extension.uidaho.edu/diabetesplate>