

Controle su diabetes *toda su vida:*

Boletín 631 D

SERIE SOBRE NUTRICIÓN

■ Las personas con diabetes son más propensas a padecer de enfermedades del corazón que quienes no tienen diabetes.

■ La alimentación para un corazón saludable se refiere a escoger alimentos bajos en grasas saturadas y sodio y ricos en fibra. Cuando nos referimos a las grasas, es importante enfocarnos en limitar el colesterol y las grasas sólidas.

■ Las grasas saturadas son grasas sólidas que se encuentran en productos grasos de origen animal y en algunos aceites vegetales, como el aceite de coco y de palma.

■ Los aceites vegetales líquidos también se pueden convertir en grasas sólidas por medio de la hidrogenación, la cual produce grasas hidrogenadas (trans fats). Las grasas hidrogenadas son parecidas a las grasas saturadas y deben consumirse sólo en pequeñas cantidades.

■ Algunas buenas fuentes de grasas monoinsaturadas incluyen el aceite de oliva, aceite de canola y aceite de cacahuate. Estos aceites pueden reemplazar grasas sólidas como la manteca o mantequilla en la mayoría de recetas.

■ Muchas personas con diabetes también tienen alta presión arterial. Si usted tiene la presión alta, debe tener cuidado con la cantidad de sodio que consume en su alimentación.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, LD, CDE
Coordinadora de diabetes y
Extensión Cooperativa

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en alimentos y nutrición de
Extensión Cooperativa

MANTENGA EL CORAZÓN SALUDABLE

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de sufrir de enfermedades del corazón.

Consumir una alimentación rica en grasa saturada, además de tener un nivel elevado de glucosa en la sangre y alta presión arterial, puede contribuir a padecer estas enfermeda-

des. Una alimentación rica en grasas saturadas puede también contribuir a otros problemas vasculares relacionados con la diabetes, como derrame cerebral, mala circulación en las piernas y pies e impotencia sexual.

Las personas con diabetes deben mantener la glucosa en la sangre y la presión arterial bajo control y escoger alimentos para un corazón saludable todos los días. La alimentación para un corazón saludable significa seleccionar alimentos bajos en grasas y sodio y ricos en fibra. Al hablar de grasas, es importante enfocarnos en limitar el colesterol y las grasas sólidas.



Colesterol

Todos los animales, incluso los humanos, producimos colesterol. El cuerpo de algunas personas produce demasiado. El colesterol también se encuentra en productos grasos de animales como los huevos, algunas carnes y en productos lácteos altos en grasa (como muchos tipos de quesos).

Grasas sólidas

Las grasas sólidas se refieren a grasas que son sólidas a temperatura ambiente. Un tipo de grasa sólida, la grasa saturada, se encuentra en los productos grasos de origen animal y en algunos aceites vegetales, como el aceite de coco y el de palma; estos son usados a menudo en alimentos procesados.

Los aceites vegetales líquidos pueden también convertirse en grasas sólidas por medio de la hidrogenación, la cual produce ácidos grasos trans (o grasa trans). Estas sustancias pueden ser tan perjudiciales para el cuerpo como la grasa saturada. Por esta razón, la grasa trans ahora aparece en las etiquetas de Datos de Nutrición.

Los productos con cantidades altas de grasa trans incluyen la manteca vegetal sólida y las margarinas comunes. La grasa trans se usa generalmente en galletas de sal, galletas de dulce, alimentos para meriendas y productos horneados. Busque

maneras de sustituir grasas y aceites que contengan cantidades altas de colesterol, ácidos grasos saturados o grasa trans por aceites más saludables. La manteca, la grasa del tocino y de la mantequilla añaden sabor a las comidas, pero contienen mucho colesterol y grasa saturada. Estas grasas se deben usar sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades. Todas las grasas y aceites son ricos en grasa y calorías, por lo que es importante consumirlos sólo con moderación.

También es importante seleccionar cuidadosamente las grasas vegetales sólidas. A pesar de que la manteca vegetal y la margarina no contienen colesterol, si tienen grandes cantidades de grasas saturadas y grasas trans y, por lo tanto, se deben usar sólo de vez en cuando.

Aceites saludables

Por otra parte, hay aceites líquidos que deben ser su “opción de grasas” porque son una buena fuente de grasas moninsaturadas para un corazón saludable. Estos incluyen el aceite de oliva, aceite de canola y aceite de cacahuate (maní). Estos aceites pueden reemplazar, en la mayoría de recetas, a las grasas sólidas como la manteca o margarina. Los aceites con sabores fuertes (como el aceite de oliva, ajonjolí o nuez) añaden sabor a los alimentos aún cuando se les use pequeñas cantidades. La mayoría de las nueces contienen grandes cantidades de grasas monoinsaturadas; pruebe las almendras, nueces de Castilla o pacanas.

Preparación de los alimentos

Prepare los alimentos con menos grasa. Los vegetales se pueden preparar al vapor, sofritos, en el horno de microondas, asados o a la parrilla. Las papas, los camotes y la calabaza de invierno se pueden hornear. Hornee también las papitas fritas en vez de freírlas. Use aderezos para ensaladas bajos en grasa o menos aderezo común. Use vinagreta o yogur bajo en grasa con condimentos para aderezar la ensalada de col. Sazone los alimentos con tocino canadiense o jamón magro en vez de carnes grasosas.

Carnes

Elija cortes magros de carne. La grasa entreverada es la principal fuente de grasa saturada para la mayoría de personas. Quite la grasa visible de la carne antes de cocinarla. Quite la piel de las aves. Ase la carne o prepárela a la parrilla, cocínela a fuego lento o en guisados en vez de freírla. Saque la grasa de las sopas o de los guisados. Si

refrigera el líquido, la grasa se endurecerá y será más fácil sacarla. Después de cocinar la carne molida totalmente, puede colocarla en un escurridor y lavarla con agua caliente (que no esté hirviendo).

Grasas en productos lácteos

La grasa en los productos lácteos es bastante saturada y contiene colesterol. Escoja leche descremada o leche 1% en vez de leche 2% o leche entera. Para salsas y postres puede usar leche descremada evaporada en vez de crema rica en grasa. Use una pequeña cantidad de un queso de sabor fuerte y rico en grasa como queso parmesano o queso *cheddar sharp* para agregar sabor sin necesidad de añadir mucha grasa. También pruebe con quesos bajos en grasa. Estos son de mejor calidad hoy día que cuando salieron al mercado. Compre yogur bajo en grasa o sin grasa que haya sido endulzado con un sustituto de azúcar, o elija yogur natural sin grasa y agréguele fruta o un sustituto de azúcar para darle sabor. El yogur natural o sin sabor puede reemplazar a la crema agria o la mayonesa en muchas recetas.

Sodio y sustitutos de la sal

Muchas personas con diabetes también tienen la presión arterial alta. Si usted tiene la presión alta debe tener cuidado con la cantidad de sodio que consume en su alimentación. Su doctor le puede decir cuánto sodio es saludable para usted.

El sodio se mide en miligramos (mg). La Guía Alimentaria del 2005 para Norteamericanos recomienda consumir menos de 2,300 mg de sodio al día, lo que equivale a menos de una cucharadita. A ciertos grupos de la población, aquellos que sufren de presión alta, los afroamericanos y personas de mediana edad y mayores, se les recomienda consumir no más de 1,500 mg de sodio al día. Para reducir el sodio, use menos sal al cocinar y en la mesa.

Según la Asociación Americana de Diabetes, las “sales ocultas” pueden ser la fuente principal de sodio en nuestra alimentación. Las sales ocultas se hallan en alimentos procesados, incluso en comida de restaurantes de comida rápida, en comidas de restaurantes, productos enlatados y congelados y comidas en cajas listas para comer. Lea las etiquetas de Datos de Nutrición para averiguar cuánta sales ocultas contienen los alimentos.

Al usar alimentos enlatados en una receta, no añada sal porque el líquido donde viene el

alimento ya contiene sal. También puede enjuagar las verduras enlatadas antes de agregarlas a la receta. O escoja verduras enlatadas con poco sodio.

Cuando compre condimentos mezclados, lea las etiquetas cuidadosamente. La sal de ajo está hecha con sal y con sólo un poquito de ajo en polvo. Es mejor usar ajo en polvo. Las mezclas como *Mrs. Dash*TM son muy sabrosas y no contienen sal. Empiece usando una pequeña cantidad y aumentela gradualmente hasta que obtenga el sabor que desea. Los sustitutos de la sal también se pueden preparar en casa. En la Tabla 1 le damos tres recetas para sustitutos de la sal. Tenga cuidado al escoger los sustitutos de la sal porque algunos de ellos están hechos con cloruro de potasio. Este compuesto no es saludable para que lo consuman todas las personas. Pregunte a su doctor antes de usar un sustituto que contenga cloruro de potasio.

Tabla 1. Sustitutos de la sal

Receta #1

1 cucharada de ajo en polvo
1½ cucharadita de hojas de albahaca
1½ cucharadita de orégano
1½ cucharadita de limón rallado en polvo
(o jugo de limón deshidratado)

Receta #2

1½ cucharadita de hojas de albahaca
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de apio triturado
1 cucharadita de cominos triturados
1 cucharadita de salvia picada
1 cucharadita de mejorana
½ cucharadita de tomillo en limón

Receta #3

1 cucharada de romero
2 cucharaditas de páprika o pimentón dulce
1 cucharadita de clavos
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de cilantro triturado

- Para hacer una combinación de hierbas, mezcle todas las hierbas y condimentos en un tazón y macháquelas con una cuchara, o trítúrelas en un mortero hasta que se forme un polvo grueso.
- Mantenga la mezcla en un salero y úselo en la mesa en lugar de la sal. (Cada receta rinde aproximadamente para llenar un salero).
- Si es necesario, agregue unos pocos granos de arroz crudo al salero para evitar que la mezcla se apelmace.

Dónde obtener más información

- Su proveedor de cuidados de la salud
- Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o visite la página Web **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): **www.diabetesnm.org**
- La oficina de Extensión en su condado

Esta publicación se llevó a cabo gracias a subvenciones proporcionadas por el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de Diabetes.

La Universidad estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Esta publicación se actualizará y publicará nuevamente en octubre del 2014.

