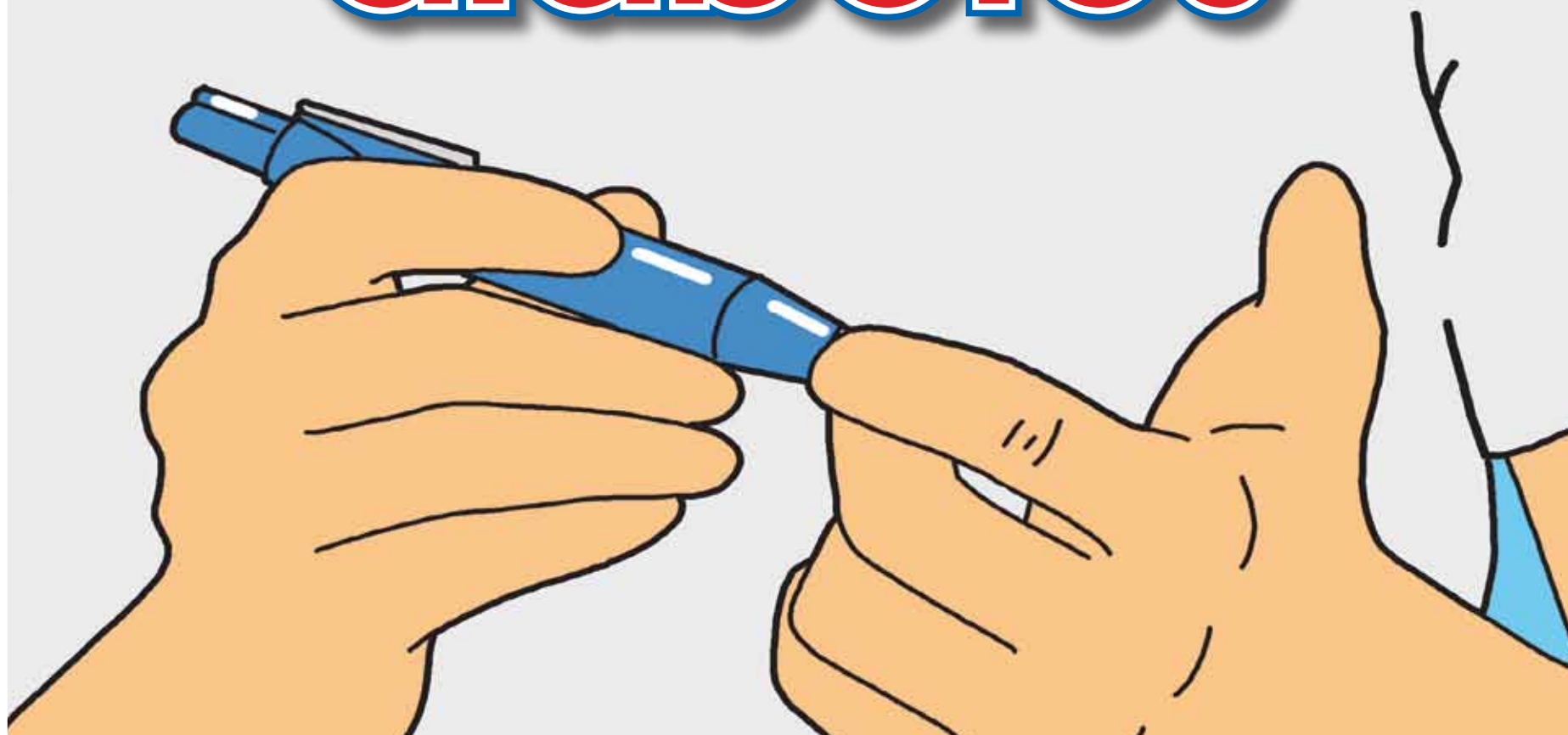


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Noviembre de 2018 / Año XXV / No. 289 / Distribución Gratuita

## Nutrición y diabetes



La alimentación en el paciente con diabetes constituye uno de los pilares fundamentales para el manejo de la enfermedad, de tal modo que una dieta saludable, complementada con el tratamiento farmacológico y hábitos de vida adecuados, como el abandono del tabaco o la realización de actividad física, ayudan a la persona que vive con diabetes a controlar la glucemia en sangre y prevenir o ralentizar la evolución de las complicaciones asociadas a la diabetes.

Atentamente / Comité Editorial

# La dieta del paciente con diabetes

Existen diferentes tipos de diabetes mellitus y cada una, según sus características, tiene su forma muy específica de cuidarse. El tratamiento puede variar desde la recomendación de diferentes fármacos, insulinas de diferentes características, ejercicio, educación y por supuesto una alimentación correcta para lograr un adecuado control de esta enfermedad que cada vez afecta a más personas en el mundo.



En lo que respecta a la alimentación, se puede decir que es la base del control de la diabetes, debido a que la calidad de los alimentos, horarios, frecuencia de consumo y cantidades puede determinar en gran parte los niveles de glucosa en sangre. Dicho de otra forma, los alimentos del día a día pueden ser la fórmula precisa para evitar que este padecimiento evolucione y dañe nuestro cuerpo. En términos simples, la glucosa en la sangre podemos compararla con la gasolina de un coche. De la misma forma que esta gasolina aporta energía para el movimiento del automóvil, la glucosa es nuestro principal combustible y nos mantiene con vida. A medida que los alimentos contienen más cantidad de harinas, azúcares o carbohidratos absorbibles, mayor es el potencial de subir los niveles de glucosa en sangre.

Si el cuerpo es capaz de almacenar y utilizar esta glucosa no hay problema, pero recordemos que el punto en la diabetes mellitus es la incapacidad del cuerpo para mantener los niveles normales de glicemia. Por lo tanto, lo principal que debemos cuidar es lo que comemos. En general, podemos decir que la alimentación de una persona con diabetes mellitus es un tipo de dieta que toda persona que quiera mantenerse saludable puede llevar. Esto debido a que en esta dieta caben todos los grupos de alimentos y de acuerdo al control previo de quien la padece en cierto momento se puede percibir que no hay restricciones hasta el punto de lograr mejores condiciones que alguien "sano", inclusive en cierto momento se puede permitir algunas libertades.

A continuación, revisaremos los tipos de alimentos y su impacto en los niveles de glucosa en sangre para lograr una elección saludable.

## Cereales

Podemos considerar en este grupo al maíz, trigo, arroz, avena, amaranto, entre otros y sus derivados como la tortilla, pan para sándwich, pan dulce, bolillo o virote, tortilla de harina, bísquet, etc. A medida que los cereales son más refinados aumentan el potencial de elevar los niveles de glucosa en sangre debido a que no contienen fibra, por lo tanto los cereales integrales o de grano entero son más recomendados.

## Frutas

Por su naturaleza dulce, las frutas tienen el potencial de subir los niveles de glucosa en sangre, pero esto no es causa suficiente para eliminarlas de la dieta, ya que éstas contienen fibra, vitaminas, minerales y los azúcares que contienen son frescos y de buena calidad. Las frutas, a medida que maduran, suelen ser más dulces y aportan más carbohidratos a la dieta, por lo que se recomienda comerlas en su estado óptimo de maduración. En el caso que sea posible comerlas con cáscara es mejor para no retirar la fibra y de preferencia no consumir jugos o agua fresca ya que pueden aportar grandes cantidades de azúcar.

## Leguminosas

Frijol, habas, garbanzo, lenteja y soya son incluidas en este grupo de alimentos. Suelen tener más cantidad de carbohidratos que las frutas y los cereales pero la cantidad de fibra con la que cuentan es mayor.

Es debido a esta cantidad de fibra que podemos hacer la recomendación de este grupo de alimentos porque esto equilibra los carbohidratos absorbibles. La recomendación es preferir las leguminosas cocidas en lugar de refritas, como en el caso de los frijoles, además si se puede agregar algo de verdura es mejor.

## Lácteos

De igual manera este grupo de alimentos también tiene que ser contabilizado para el control de la diabetes, debido a que la lactosa que contiene la leche es un azúcar. Si adicionalmente los lácteos cuentan con un endulzante con calorías entonces el control de consumo debe ser mucho más estricto.

## Verduras

Por lo regular el contenido de carbohidratos de las verduras es mucho menor que cualquiera de los anteriores, además su contenido de fibra es muy bueno, por lo cual su consumo es más amplio y no suelen tener impacto negativo en la glucosa en sangre. En cuanto a las proteínas y las grasas no son tomadas en cuenta en el conteo de carbohidratos, siempre y cuando no se consuman en grandes cantidades. Tal vez no incrementen los niveles de glucosa en sangre, pero pueden traer consecuencias distintas.

**Como conclusión podemos decir que la mayoría de los alimentos tienen el potencial de elevar la glucosa en la sangre, pero si los consumimos en las cantidades adecuadas no deben causar algún problema. Es recomendable restringir el consumo de azúcar al mínimo posible y visitar a un nutriólogo educador en diabetes para que nos elabore una dieta adecuada.**

## Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: [revista\\_familia@yakult.com.mx](mailto:revista_familia@yakult.com.mx)

# Diabetes y suplementos

En la diabetes, el fin del tratamiento es que los niveles de glucosa en sangre estén en los parámetros adecuados, para esto se dispone de un tratamiento médico, una alimentación saludable y adecuada, así como la práctica de actividad física regular. Todo ello acompañado de educación por parte de los profesionales en el tema.

En la actualidad, existe un auge fuerte por el consumismo, el cual invita, en ésta y otras enfermedades, a probar innumerables productos con la finalidad de mejorar las condiciones del padecimiento.

La pregunta es, ¿cuál es el propósito de consumirlos?: ¿Curarse?, ¿poder comer lo que queramos?, ¿no hacer ejercicio?



La respuesta debe ser: Para ayudar al tratamiento médico-nutricional a conseguir las metas de azúcar en sangre y con ello evitar o alejar las complicaciones que atrae un mal control de la glucosa.

Por lo regular, los suplementos alimenticios no tienen estudios científicos tan completos como los tienen los medicamentos.

Sin embargo, para el tema de la diabetes y otras enfermedades han creado interés y se ha hecho lo posible para ver en realidad hasta qué punto puede ser benéfico y ayudar a mejorar las condiciones de salud.

A continuación enumeraremos algunos de ellos:

## Ácido alfa lipoico

Es una sustancia que actúa como antioxidante en el organismo, es decir, que protege a las células del deterioro, ya sea por la contaminación, el tabaquismo, el estrés o una alimentación alta en grasa, etc.

Esta sustancia se encuentra en los alimentos en pocas cantidades, por lo que se ha utilizado en buena concentración como suplemento.

En estudios científicos para la diabetes se ha encontrado buenos resultados, principalmente en mejoría de una complicación llamada neuropatía diabética, la cual se caracteriza por entumecimiento, poca sensibilidad y fuerza de miembros como las piernas.

Sin embargo, tiene algunas consideraciones, como puede ser el precio, molestias en la piel y la necesidad de combinar con otros suplementos vitamínicos.

## Magnesio

Éste es un mineral que el cuerpo necesita. Se sabe que cumple importantes funciones en el cuerpo, una de ellas está relacionada con la insulina y el proceso de la glucosa por el cuerpo. Se ha encontrado una relación entre este nutriente y la diabetes, lo que hace pensar que suplementarlo ayudará en la enfermedad.

Lo que han encontrado, es que quien consume buena cantidad de alimentos con magnesio o suplemento, pueden tener menos riesgo de contraer este padecimiento. Por el momento no se ha constatado que ayude de forma contundente a disminuir glucosa de los pacientes.

## Cromo

Es un mineral que se encuentra en el organismo, el cual tiene actividad con la glucosa y la insulina. Por algún tiempo se ha administrado suplemento de cromo para mejorar el nivel de glucosa en la sangre.

Al igual que muchos otros elementos, en los estudios científicos no se concluye que en realidad tenga el efecto deseado y por lo tanto no se recomienda comúnmente.

## Omega 3

Este es un tipo de grasa a la cual se le ha considerado saludable. Se encuentra principalmente en los peces de agua fría, como salmón, sardina o fuentes vegetales como la chía, nueces, etc. Por dicho motivo se encontró una relación entre el alto consumo de pescado y la baja frecuencia de enfermedades del corazón en nativos de Alaska.

En la actualidad, existen muchos suplementos con este nutriente y se le han reconocido grandes beneficios a la salud, entre ellos una mejoría en la captación de glucosa, por parte de las células del organismo y por ende la disminución en sangre.

Sin embargo, los resultados de varios estudios no muestran una clara concordancia en el efecto deseado para las personas que viven con diabetes.

## Moringa

Con gran y reciente popularidad está la moringa, una planta que se cultiva ampliamente en la India y a la que se le atribuyen cualidades nutricionales, como algunas vitaminas y minerales. De igual forma se habla que es de gran ayuda en diferentes enfermedades, entre ellas la diabetes, con mejoras en la cantidad de azúcar en sangre.

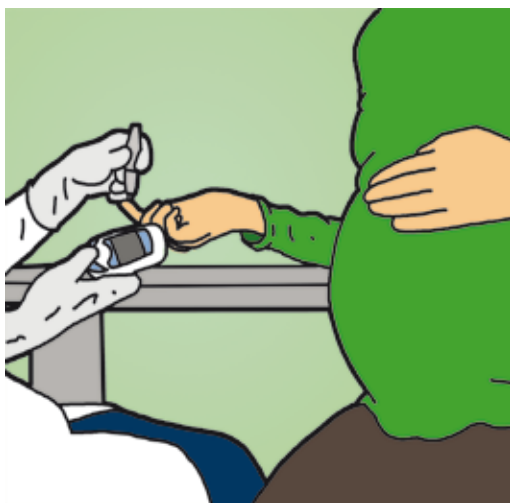
Para el caso de los estudios científicos, se encontró que muchos de ellos tienen algunas debilidades técnicas y falta de profundidad en la investigación, lo que narra es que se requiere de mayor tiempo de estudio y aprobación de la comunidad médica para que sea una buena estrategia para aminorar los casos de diabetes y las complicaciones de los enfermos.



**Los suplementos pueden coadyuvar al tratamiento para alcanzar el objetivo de glucemia, pero es muy importante no establecer toda la confianza en un producto cuando se ha comprobado de forma contundente que la diabetes se controla con medicamento, dieta y ejercicio.**

# Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que solo ocurre durante el embarazo, lo cual significa que la glucosa en la sangre, también llamada azúcar, es demasiado alta, situación que no es buena para la mujer embarazada, ni para su bebé.



## ¿Cómo puede afectar la diabetes al bebé?

Los niveles altos de glucosa en la sangre durante el embarazo pueden causarles diferentes problemas al bebé, entre ellos:

- Nacimiento prematuro.
- Exceso de peso al nacer, lo que puede dificultar el parto y causar alguna lesión al bebé.
- Que tenga niveles bajos de glucosa en la sangre, también llamada hipoglucemia, inmediatamente después del nacimiento.
- Problemas respiratorios.

Un nivel alto de glucosa en la sangre también puede aumentar las probabilidades de un aborto espontáneo o muerte fetal. Además, el niño también tendrá más probabilidades de tener sobrepeso y diabetes tipo 2 a medida que crezca.

## ¿Cómo puede afectar la diabetes a la madre?

Si tiene diabetes gestacional, es más probable que pueda desarrollar preeclampsia, un trastorno que se caracteriza por el aumento de la presión arterial y de la concentración de proteínas en la orina durante la segunda mitad del embarazo.

La preeclampsia puede causar problemas graves y poner en peligro la vida de ambos. La única cura es dar a luz. Además, si tiene este problema y ha llegado a las 37 semanas de embarazo, es posible que el doctor quiera que tenga a su bebé antes de tiempo.

Por otra parte, la diabetes gestacional puede aumentar la probabilidad de tener un parto por cesárea debido a que el bebé puede ser muy grande.

Si tuvo diabetes gestacional, tiene mayores probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida. Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas a la salud, como retinopatía diabética, enfermedades del corazón y los riñones o daño a los nervios.

## ¿Cuál es su origen?

Durante el embarazo, el cuerpo produce hormonas especiales y pasa por otros cambios, como el aumento de peso. Debido a estos, las células del cuerpo no usan correctamente la insulina, lo que se conoce como resistencia a la insulina.

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden producir suficiente insulina para vencer la resistencia a la insulina, pero otras no. Éstas desarrollan diabetes gestacional.

Tener exceso de peso u obesidad se encuentra relacionado con la diabetes gestacional. Es posible que las mujeres con sobrepeso u obesas ya tengan resistencia a la insulina antes de quedar embarazadas. Subir mucho de peso durante el embarazo también puede ser un factor.

Tener antecedentes familiares de diabetes aumenta la probabilidad de que una mujer tenga diabetes gestacional, lo que sugiere que los genes desempeñan un papel.

## Tratamiento

Muchas mujeres con diabetes gestacional pueden controlar sus niveles de glucosa en la sangre siguiendo un plan de alimentación saludable y haciendo actividad física. Algunas también pueden necesitar tomar medicamentos.

Un nutriólogo puede ser de gran ayuda para preparar un plan de alimentación saludable con opciones de alimentos que sean buenos para

la mujer y su bebé. Éste le ayudará a saber qué, cuánto y cuándo comer. Los alimentos que elije comer, las cantidades y el horario de las comidas son importantes para mantener los niveles de glucosa en la sangre en el rango adecuado.

## ¿Se puede prevenir?

Si está pensando en quedar embarazada y tiene sobrepeso, puede reducir la probabilidad de desarrollar diabetes gestacional si pierde el exceso de peso y hace más actividad física antes de la gestación. Tomar estas medidas puede mejorar la forma en que su cuerpo utiliza la insulina y ayudar a que sus niveles de glucosa en la sangre se mantengan normales.

Sin embargo, una vez que esté embarazada, no trate de perder peso, sino que debe aumentar un poco para que su bebé esté sano. Sin embargo, hacerlo en exceso o demasiado rápido puede aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes gestacional. Para evitarlo pregunte a su doctor cuánto peso debe aumentar y cuánta actividad física se recomienda hacer durante el embarazo.



**La diabetes gestacional generalmente se diagnostica entre las 24 y las 28 semanas de embarazo. Controlar la enfermedad le puede ayudar a usted y a su bebé a mantenerse sanos.**

# Diabetes y probióticos

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que tiene muchos factores por los cuales se genera, dos de los más contundentes es tener una mala alimentación, ya sea en exceso y/o alimentos con bajo aporte nutricional, así como el sedentarismo, que es tener nula o baja actividad física, mismos que van generando sobrepeso u obesidad, principalmente en el área abdominal.

Existen otros factores como son, el hereditario (principalmente por la familia paterna), la raza o etnia (ser latinoamericano), haber padecido diabetes en el embarazo en el caso de las mujeres o haber pesado al nacer más de 4 kilogramos.

Sin embargo, se han considerado los factores de alimentación y ejercicio como los principales y los que están al alcance del paciente para mejorar y controlar dicho padecimiento.

Es conocido que se necesita un tratamiento médico, fármacos que ayuden a disminuir la glucosa alta en sangre, asimismo se recomienda aumentar los movimientos físicos evitando el sedentarismo y lo más importante, hacer cambios en la alimentación, para consumir cantidades adecuadas, alimentos apetitosos, saludables y apropiados para que la salud mejore.



Uno de los alimentos que a través de la historia se han reconocido como apropiados a la salud, son las leches fermentadas, uno de los más populares es el yogur.

Ya desde principios del siglo pasado se descubrió que poblaciones que consumían este tipo de alimento tenían mejor salud y una vida más larga. Aunado a estos hallazgos se conocen las cualidades nutricionales de un alimento rico en proteínas, minerales como el calcio, vitaminas y microorganismos benéficos, estudiados en años posteriores.

En el transcurso de las investigaciones se descubrió que dichos microorganismos contenidos en las leches fermentadas pertenecen naturalmente al ambiente intestinal de las personas y que en situaciones de enfermedad existe una diferencia con las personas sanas en lo que hoy llamamos "microbiota intestinal" (antes llamada "flora intestinal").

Teniendo como conclusión que la administración de estos alimentos podía mejorar la salud y disminuir las enfermedades, entre las más estudiadas y con mejores resultados estuvo la diarrea.

Ya en la actualidad está por demás estudiado el efecto benéfico que ofrece al ser humano consumir en adecuada cantidad bacterias benéficas, llamadas probióticos, los cuales han demostrado en investigaciones de laboratorio y en personas que mejoran la salud y previenen enfermedades.

En primera instancia se ha encontrado que la microbiota intestinal entre personas sanas y personas que viven con diabetes, es muy diferente (un desequilibrio muy alto), de igual forma con aquellos que padecen obesidad, con esto se disminuyen factores benéficos que proveen dichos microorganismo en el intestino, con tal carencia se va generando un daño constante, como es inflamación intestinal, aumento de bacterias nocivas y de toxinas intestinales, alteraciones del sistema inmunológico, incremento de glucosa en ayunas y resistencia a la insulina, facilitando el aumento de peso y la diabetes.

Esto se ha constatado en investigaciones, las cuales han utilizado ratones de laboratorio, el procedimiento ha sido el siguiente, toman microorganismos intestinales de ratones obesos y los colocan en intestinos de ratones delgados, con el tiempo esperado estos animalitos empiezan a acumular grasa y resistencia a la insulina con progresivo aumento de azúcar en sangre.

Se ha descubierto que ciertos microorganismos nocivos tienen la capacidad de consumir algunos elementos que por lo regular no digiere el cuerpo humano (contenidos en la propia alimentación), teniendo por resultado mayor absorción de grasa por el cuerpo, aumentando el tejido graso abdominal y visceral, incrementando el riesgo de enfermedad.

En caso contrario, mantener una microbiota intestinal adecuada provee al intestino sustancias benéficas que mejoran la salud del intestino, disminuyen bacterias putrefactivas, sustancias tóxicas y sus efectos. Dicha modificación requiere de consumo constante de probióticos, alimentos ricos en fibra, ingesta de agua natural, moderado o bajo consumo de proteínas, harinas refinadas y azúcares.

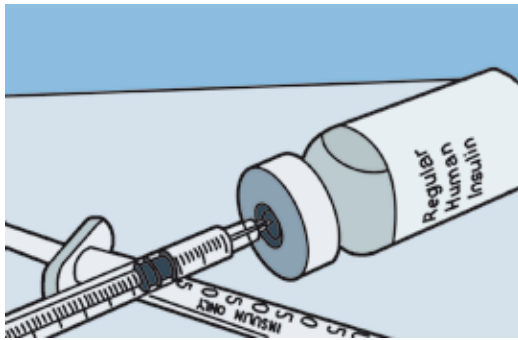
Con esto no queremos decir que los probióticos son la cura a la diabetes, sin embargo se ha descubierto un papel coincidente entre el desequilibrio de la microbiota intestinal y esta enfermedad.



**Se necesita comprender que en la diabetes el cuerpo está a expensas de que el paciente tenga un control de su tratamiento, adecuarse a los medicamentos, los horarios, los alimentos, el movimiento físico y sobre todo a tener mucho cuidado de no permitir incluir de forma continua y abundante los alimentos que no son saludables para dicha enfermedad, como son refrescos, jugos, golosinas, harinas, entre otros. Así mismo recibir una adecuada orientación por parte de profesionales. Todo esto debido a que la diabetes mal controlada es factor para que aparezcan complicaciones graves de la salud.**

# Insulina, ¿qué es y para qué sirve?

Prácticamente todos tenemos insulina, usted, la persona que está junto a usted, nosotros. La insulina es una hormona cuya principal función es permitirle al cuerpo utilizar el azúcar o glucosa proveniente de los alimentos. Funciona como una llave que permite entrar a la glucosa a nuestras células.



Ésta es una función muy importante, ya que la glucosa es una fuente de energía que nos permite pensar, movernos, que le permite latir a nuestro corazón, funcionar a nuestros órganos y que la necesitamos para vivir.

Cuando por algún motivo la insulina que hacemos es de mala calidad, es insuficiente o no se puede utilizar, aparece la diabetes.

En este caso no es que el azúcar suba por sí solo, sino que esa deficiencia en la cantidad, calidad o uso de la insulina provoca que el azúcar quede atrapado en nuestra sangre.

Para ayudarle al cuerpo de una persona con diabetes a utilizar ese azúcar que se acumula en sangre, existen varios medicamentos que nos hacen más sensibles a nuestra propia insulina o que nos ayudan a aprovechar mejor la glucosa, estos medicamentos usualmente son pastillas.

Otra alternativa para el control de la glucosa es el uso de insulina, que se puede conseguir en la farmacia y es muy similar a la que produciría nuestro cuerpo.

En la actualidad hay dos principales tipos de insulina, unas de acción prolongada, que también se les conoce como “basales” porque

actúan todo el día. Nuestro cuerpo no tiene horarios para usar la energía, la está usando todo el tiempo, por eso este tipo de insulina es ideal para aprovechar la glucosa a lo largo del día.

El otro tipo de insulina es de acción rápida, esto quiere decir que su tiempo de acción es corto, solo de algunas horas y no todo el día, como la basal. Esta insulina es la apropiada para aprovechar el azúcar directo de cada alimento, por eso se coloca antes de desayunar, comer o cenar.

Las combinaciones y las cantidades de insulina dependen directamente del individuo, del estado de su enfermedad, de su actividad física, de su dieta y su peso, siendo por eso un traje a la medida donde lo que para alguien es bueno no quiere decir que lo sea para todos.

Hay algunas cosas que se dicen sobre la insulina inyectable; por ejemplo, “que se les da a quienes se van a morir”, “que deja ciego”, “que si la usas te vuelves dependiente de ella”, entre otras cosas.

Sin embargo, al ser una copia de nuestra propia insulina es lo que permite que en ocasiones a personas con enfermedades terminales, como insuficiencias avanzadas del riñón y el hígado, se les pueda administrar con mayor seguridad este medicamento cuando otras pastillas para la diabetes no. Por eso algunas personas han asociado a la insulina con ese tipo de enfermedades.

Por otra parte, el azúcar muy alto va a generar cambios en los líquidos de nuestros ojos, requiriendo que el ojo se ajuste de ver a través de un líquido totalmente transparente a hacerlo por un líquido azucarado.

Entonces, al usar insulina y retirarle ese azúcar, a nuestro ojo le lleva algún tiempo volverse acostumbrar a eso. Lo más importante es recordar que es natural que en nuestro cuerpo circule insulina y que muchas veces esas asociaciones negativas que hacemos con el uso de insulina inyectable están relacionadas a otros motivos, como estos que se acaban de aclarar.

Otra preocupación común son las bajas de azúcar, conocidas como hipoglucemias. En general, cualquier tratamiento para el control de la glucosa confiere algún riesgo para presentar una hipoglucemia.

La insulina inyectable no es la excepción. En caso de una hipoglucemia la manera más apropiada de resolverla es ingerir una porción de azúcar, por ejemplo ½ taza de jugo, 1 cucharada de azúcar o miel, así como también 5 dulces pequeños. Conocer cómo atender la hipoglucemia puede evitar que nos sintamos mal o que necesitemos de ayuda para atenderla.

Como cualquier medicamento, el uso de la insulina inyectable debe estar acompañado de algunos cuidados. Entre los más importantes se encuentran observar las fechas de caducidad, conservarla en lugares frescos, de preferencia en el refrigerador (en la mitad de abajo, cerca de las verduras).



**Ya sea que la insulina sea transparente o lechosa, si tiene cambios de color o ve algo anormal en ella quizá no sea buena idea continuar utilizando ese frasco. En cualquier caso, el uso de insulina inyectable requiere de una vigilancia y un ajuste continuo, por eso mismo, tiene que mantenerse en contacto con su médico.**



**Luis Antonio Ramos Márquez.**  
Departamento de Clínicas Médicas.  
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.  
Universidad de Guadalajara.

**Roxana Michel Márquez Herrera.**  
Departamento de Clínicas de la  
Reproducción Humana,  
Crecimiento y Desarrollo.  
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.  
Universidad de Guadalajara.

# Manejo de las raciones para la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por presentar niveles altos de glucosa en sangre en las personas que la padecen, derivado de una disminución en la producción o acción de una hormona llamada insulina, la cual tiene la función de regular la glucosa que obtenemos de los alimentos.

La glucosa la obtenemos principalmente de alimentos que contienen hidratos de carbono, entre los cuales figuran los cereales (tortilla, pasta, pan, arroz, avena, papa, etc.), las leguminosas (frijol, lentejas, habas, garbanzos, soya), las frutas, la leche y el yogurt. Cabe mencionar que existen otros alimentos que también los contienen, pero en muy poca cantidad, como las verduras o las oleaginosas, por lo que su impacto glucémico al ingerirlos es muy bajo.

Por último, otro grupo es el de los azúcares, que por obvias razones no son recomendados en una persona que viva con diabetes debido a su rápida absorción y su poco aporte nutrimental, por lo que no debemos incluirlos en el plan alimentación.

Para lograr un buen control de los niveles de glucosa es necesario que la persona que vive con diabetes lleve a cabo un plan de alimentación completo, variado, equilibrado y adecuado a sus necesidades, por lo que en general existen dos maneras para poder indicarlo: A través de un menú en el cual el

profesional de la nutrición recomienda diferentes platillos que deben ingerirse cada día o el método de conteo de raciones que consiste en indicar un número específico de raciones de cada grupo de alimentos por día, permitiendo al paciente elegir entre cada grupo de alimentos a consumir, de acuerdo a sus gustos o posibilidades.

En cualquiera de los dos métodos utilizados, siempre queda la ambigüedad sobre cuál es el tamaño ideal de los diferentes alimentos, ya que un mismo alimento puede tener proporciones distintas, dependiendo del lugar donde se adquiera, llegando a requerirse incluso una báscula o taza medidora, situación que puede ser complicada para muchas personas.

En este artículo se darán algunos consejos prácticos que le servirán de apoyo para tomar una buena decisión en la elección de los alimentos y así tener un mejor apego al plan de alimentación.

Existen diferentes tipos de medida de los alimentos, como cucharadas (sopera), cucharadita (cafetera), taza, ½ taza, gramos y piezas, todas ellas sugeridas en los distintos grupos. Sin embargo, como ya se mencionó anteriormente, muchas personas tienen dificultades para medir adecuadamente sus porciones, por lo que esta pequeña guía servirá para de apoyo en caso de no contar con el equipo necesario.

Del grupo de los **cereales**, la tortilla es de los más consumidos, por lo que su tamaño deberá ser similar a un disco compacto.

En el caso de algunas **frutas**, la manzana es la preferida por la mayoría de las personas, encontrando diferentes tipos y tamaños, aunque el estándar es similar al de una pelota de tenis, esto también aplica para las naranjas.

En el grupo de los alimentos de origen animal figura la **carne**, la cual también se mide en gramos y si no contamos con una báscula en casa puede ser muy complicado obtener la ración deseada, sin embargo el método de la palma de la mano puede ser de mucha utilidad.

Así, 90 gramos de carne sería similar al tamaño de la palma de la mano (sin contar los dedos) y 30 gramos equivaldrían al tamaño de una tarjeta de crédito o una baraja de cartas.

En el caso de los alimentos que se miden en cucharaditas, el dedo índice de la mano es lo más cercano a esta medida y la cucharada se compara con el dedo pulgar. Para medias tazas hay que empuñar la mano y medir la altura de dos dedos, mientras que para la taza completa se utiliza el puño completo.

**Estos son solo algunos ejemplos sencillos que se pueden llevar a cabo para que el plan de alimentación de las personas que viven con diabetes no sea tan difícil de seguir y así comenzar a cambiar hábitos, controlar los niveles de glucosa en sangre y mejorar la salud, que es lo más importante que tenemos. ¡Sí se puede!**



**Rodrigo Peña Camacho.**  
Maestro en Nutrición Clínica.  
Licenciado en Nutrición.  
Educador en Diabetes.

Coordinador de la Licenciatura en Nutrición y Gastronomía.

Universidad Marista de Guadalajara.  
Docente de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA).



## RECETAS

### Tortilla de papa (6 porciones)

#### Ingredientes

1 Kg Papas blancas.  
15 g Harina blanca.  
15 g Perejil (finamente picado).  
6 Cebollas cambray.  
3 Huevos.  
1 Cebolla grande.  
Aceite de oliva.  
Sal y pimienta.

#### Procedimiento

- Pique finamente la cebolla grande y las cebollas cambray junto con una parte verde del tallo.
- Pele las papas y rállelas con un rallador de orificios grandes. Colóquelas en un trapo y exprima fuertemente para eliminar el exceso de agua.
- En un recipiente, bata los huevos, salpimiento y agregue las cebollas, las papas, la harina y el perejil picado.
- Precaliente el horno a 200°C.
- En una sartén grande que se pueda meter al horno, caliente una cucharada sobera de aceite de oliva a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, añada la mezcla, reparta la preparación y tápela. Deje cocinar durante diez minutos removiendo regularmente la sartén.
- Después de diez minutos, meta la sartén en el horno sin la tapa por cinco o diez minutos, dependiendo del grosor de la tortilla, hasta que quede bien dorada.
- Puede acompañar con una ensalada de jitomate.



Del libro "Nuestro segundo cerebro" de Francisca Joly Gómez

# Diabetes mellitus y sistema circulatorio

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica degenerativa que necesariamente requiere de un estilo de vida saludable para ser controlada. Cuando esto no sucede, se ven afectados distintos sistemas del cuerpo, entre ellos el circulatorio. De hecho dos de cada tres diabéticos mueren de enfermedades del corazón o padecimientos cardiovasculares.

Recordemos que la diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad metabólica y se caracteriza por los altos niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia), existe resistencia a la insulina o bien el cuerpo no produce la suficiente para mantener los niveles normales de glucosa en sangre.

Por su parte, la principal función del sistema circulatorio es distribuir la sangre por todos los órganos y tejidos del cuerpo. Está compuesto por el corazón y vasos sanguíneos del cuerpo humano, como son las arterias, venas y capilares.

## Principales enfermedades del sistema circulatorio

- **Hipertensión arterial:** Aumento de la presión sanguínea.
- **Ateroesclerosis:** Acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias (placa) en las paredes de las arterias y esto provoca disminución del flujo sanguíneo. Cuando esta placa se rompe se forma lo que conocemos como coágulo de sangre.
- **Infarto de miocardio:** Comúnmente llamado ataque al corazón.
- **Arritmia:** Frecuencias cardíacas anormales.
- **Isquemia:** El músculo del corazón no recibe suficiente sangre y el oxígeno que recibe es insuficiente para mantener el funcionamiento normal.

## ¿Cuáles pueden ser las complicaciones si no controlo mi diabetes mellitus?

La mayoría de las complicaciones crónicas de la diabetes mellitus generalmente están relacionadas con el sistema circulatorio:

- La presencia en la población diabética de hipertensión arterial es hasta tres veces mayor que en la no diabética.
- Las altas concentraciones de glucosa en sangre contribuyen a la formación de grasa en las paredes sanguíneas y por consecuencia puede resultar en aterosclerosis e isquemias.
- Los pacientes diabéticos están más expuestos a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### Manos y pies

La disminución del flujo sanguíneo afecta directamente a manos y pies, desarrollando padecimientos como:

- **Neuropatía periférica** o disminución de la sensibilidad en las extremidades.
- Impedimento de realizar acciones normales, como caminar o tomar cosas con las manos.
- Infecciones y úlceras en los pies, que si no son cuidadas puede terminar en un **pie diabético** y en casos extremos en amputación.

### La vista

Si un paciente diabético mantiene niveles altos de glucosa en sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos y los ojos causando:

- **Retinopatía diabética:** Daño en la retina, además de causa de la disminución visual y ceguera en pacientes con este padecimiento.
- **Glaucoma:** Aumento de la presión en el ojo que puede terminar en ceguera.
- **Cataratas:** Daño en el cristalino del ojo provocando vista borrosa.

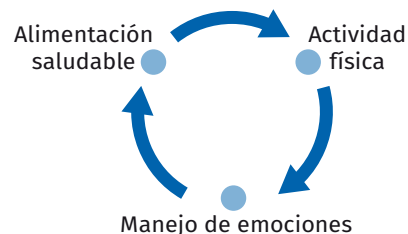
## Las complicaciones son prevenibles

Todas las complicaciones de la diabetes mellitus son prevenibles, mantén siempre presente a tu mejor aliado: **¡Un estilo de vida saludable!**

### Recomendaciones

- Sigue las indicaciones de tu médico, realiza puntualmente tus mediciones de glucosa y anótalas en un diario con el principal objetivo de mantener en **niveles óptimos tu glucosa en sangre.**
- Mantén el cumplimiento de tu tratamiento médico a pesar que sientas mejoras en tu estado físico.
- Mantén en buen estado tus extremidades, revisa cada día tus pies y lávalos.
- Realiza actividades de recreación y relajación que te ayuden a mantener un buen **manejo del estrés y estado emocional.**
- Realiza **actividad física** moderada-intensa de forma regular (3 a 5 veces a la semana), incluyendo actividad aeróbica y con peso, por ejemplo caminar y levantar mancuernas pequeñas.
- Mantén una **alimentación saludable.**

**¡Vive controlado, vive feliz, tus mejores aliados!**



## Recomendaciones nutricionales

Es importante tener en cuenta que un plan de alimentación más específico es distinto para cada paciente, sin embargo existen recomendaciones generales que te pueden ayudar a mejorar tu alimentación:

- Disminuir el consumo de grasas saturadas, evitando las preparaciones como frituras y prefiriendo los asados, al horno o a la plancha.

- Aumenta el consumo de carnes blancas como pescado y sardinas, disminuyendo el consumo de carnes rojas.
- Evitar el consumo de embutidos y quesos maduros, prefiriendo los frescos.
- Evitar el consumo de azúcares simples como refrescos, jugos industrializados, dulces y repostería.
- Evitar el consumo de alimentos industrializados, preferir los alimentos naturales.
- Preferir los cereales integrales como la tortilla de maíz, avena, salvado y evitar los cereales comerciales.
- Consumo regular de frutos secos y oleaginosos (nueces, almendras, cacahuates sin sal).
- Disminuir notablemente el consumo de sal, quitar el salero de la mesa y preferir sazonar las comidas con hierbas.
- Eliminar el consumo de alcohol y tabaco.
- Es indispensable aumentar el consumo de agua natural de ocho a diez vasos al día.

Además no debes olvidar regular tus horarios de comida, no realizar ayunos prolongados y al menos realizar tres comidas fuertes y dos colaciones.

**¡Mantén un peso saludable!**

**Las complicaciones de la diabetes mellitus tú las puedes prevenir, recuerda que vivir con diabetes mellitus no te hace llevar una vida distinta a los demás. Toda la población con o sin diabetes mellitus debemos seguir un estilo de vida saludable.**

**¡Vive feliz, vive saludable, vive controlado!**



**MSc L.N. Doris Kristell Padrón Priego.**  
**Carrera de Nutrición y Dietética.**  
**Universidad Pedro de Valdivia.**  
**Av. Vicuña Mackena 44, Providencia,**  
**Santiago de Chile.**  
**Tel. +56 600 500 5500.**

# Edulcorantes

A través de los siglos, varios alimentos, como la miel o el azúcar, se han utilizado para endulzar nuestros alimentos. Hoy también disponemos de una serie de nuevos edulcorantes, que constituyen una alternativa al azúcar. Las normas de la Unión Europea establecen qué edulcorantes pueden utilizarse y velan por que los consumidores tengan acceso a información específica mediante las etiquetas.

Los edulcorantes son sustancias que se agregan a los alimentos como sustitutos del azúcar. Algunos, llamados con frecuencia “edulcorantes intensos”, proporcionan un intenso sabor dulce sin calorías o con muy pocas. Debido a que son muy dulces, se utilizan en pequeñas cantidades.

El acesulfamo K, el aspartamo, los ciclamatos, la sacarina, la taumatina y la neohesperidina DC son edulcorantes intensos. Otro grupo de edulcorantes muy empleados son los llamados edulcorantes hipocalóricos, edulcorantes de volumen o polioles.

Estas sustancias contienen menos calorías por gramo que el azúcar (sacarosa) y tienen el mismo volumen. El sorbitol, el manitol, isomalt, maltitol, lactitol y xilitol pertenecen a la familia de los polioles.

Las normas para el uso de ambos tipos de edulcorantes vienen recogidas en la Directiva europea sobre edulcorantes 94/35/CE, que se aplica a “los aditivos alimentarios utilizados para dar sabor dulce a los productos alimenticios o como edulcorantes de mesa”. Esta Directiva no se aplica a los productos alimenticios con propiedades edulcorantes, como el azúcar, la miel o el jarabe de arce.

Los edulcorantes se usan como una alternativa al azúcar por diversas razones. Los hipocalóricos pueden ser útiles para las personas que intentan perder peso o controlarlo.

Como los edulcorantes no provocan caries, pueden usarse para endulzar dentífricos y enjuagues bucales.

Los edulcorantes desempeñan un papel importante porque permiten llevar una dieta saludable sin renunciar al placer de consumir alimentos dulces.



Finalmente, algunos edulcorantes tienen un uso técnico, además de su efecto edulcorante. Por ejemplo, los polioles pueden utilizarse para mantener la humedad de tartas y bollos.

En virtud de la legislación de la Unión Europea, los edulcorantes deben ser autorizados antes de poder usarse. Los edulcorantes utilizados por los fabricantes de alimentos suelen estar sujetos a ciertas condiciones de uso.

De este modo, la legislación específica qué edulcorantes aprobados y autorizados pueden agregarse a los alimentos y en qué cantidades.

La valoración a la que se someten los edulcorantes es la misma que la que se aplica al resto de los aditivos alimentarios y está basada en la revisión de los datos toxicológicos disponibles.

A partir de dichos datos, se determina un nivel máximo de aditivo que no tenga un efecto tóxico demostrable. Esto se denomina el “nivel sin efecto adverso observado” (NOAEL, en sus siglas inglesas “noobserved-adverse-effect level”) y se utiliza para determinar la “ingesta diaria admisible” (IDA) para cada aditivo, incluidos los edulcorantes intensos.

La IDA asegura un amplio margen de seguridad y se refiere a la cantidad de un aditivo alimentario que puede ingerirse diariamente, durante toda la vida, sin peligro alguno para la salud. En otras palabras, si usted excede la IDA de un edulcorante intenso concreto, no sufrirá ningún efecto negativo porque esta posibilidad ya se tuvo en cuenta en los cálculos.

En algunos casos, como para los polioles, la legislación no especifica un nivel máximo (IDA “no especificada”), pero estipula que debe usarse de acuerdo con “las prácticas correctas de fabricación”, que es lo que se denomina en términos técnicos “quantum satis”. Los fabricantes no deben usar más que lo

necesario para obtener el resultado deseado. Para asegurar que los consumidores sepan qué edulcorantes se utilizaron en los diferentes productos alimenticios, estos deben estar etiquetados en una manera determinada.

Los edulcorantes de mesa, que se venden directamente al consumidor, deben llevar en la etiqueta la mención “edulcorante de mesa a base de...”, seguida del nombre del edulcorante empleado.

Los alimentos que contienen edulcorantes intensos también deben indicarlo en sus etiquetas y nombrarlo en la lista de ingredientes.

Los edulcorantes de mesa que contienen polioles en su composición deben mencionar su efecto laxante, mientras que aquellos que contienen aspartamo deben indicar que éste es una fuente de fenilalanina, ya que la gente que padece fenilcetonuria no puede metabolizar este aminoácido.



**Dra. Enriqueta Yolanda Castro Acosta.**  
**Profesora de la Licenciatura en Nutrición y la Maestría en Docencia de la Universidad Autónoma de Occidente.**

**Ingeniero Bioquímico.**  
**Escuela de Ciencias Químico Biológicas.**  
**Universidad Autónoma de Sinaloa.**

**Licenciado en Nutrición.**  
**Centro Universitario de Ciencias de la Salud.**  
**Universidad de Guadalajara.**

**Doctorado en Educación.**  
**Universidad Autónoma de Guadalajara.**

## Cápsula informativa Yakult



### La sucralosa

La sucralosa es un endulzante artificial, esto quiere decir que es una sustancia que no aporta energía o calorías, sin embargo da la percepción de que sí, por su alto poder edulcorante, esto debido a que es 600 veces más dulce que el azúcar. Sin embargo, el cuerpo no puede utilizar esta sustancia y la elimina a través de las heces.

Se utiliza en productos a los cuales se busca disminuir su cantidad de calorías y azúcares, además, es muy recurrente en productos que necesitan tratamientos de calor y acidez, debido a que no pierden el dulzor como pudiera ocurrir con otro sustituto de azúcar.

Los productos **Yakult 40LT**, **Sofúl LT** y **Sofúl LT** para beber contienen sucralosa, además de una adecuada cantidad de *Lactobacillus casei* Shirota, bacteria probiótica exclusiva de la marca **Yakult**.



**Tómalo en serio, llama solo en caso de emergencia**

**911**

**EMERGENCIAS**



## Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

**Mayores informes:** Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103  
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

## Por una sociedad más sana



### 1 ¿De qué se encarga el sistema inmunológico?

De identificar, marcar, atacar y destruir a los invasores del organismo, como bacterias dañinas, virus, toxinas, parásitos, sustancias y moléculas peligrosas.

### 2 ¿Cómo intervienen los probióticos en el sistema inmunológico?

Estimulando a las células de defensa y ayudando a prevenir enfermedades.

### 3 ¿Cómo puedo fortalecer el sistema inmune?

- Siguiendo una alimentación saludable.
- Haciendo ejercicio.
- Llevando una adecuada limpieza personal.
- Teniendo una buena higiene de los alimentos.
- Aplicándose las vacunas correspondientes.

**Vida Sana**  
105.9 FM  
Yakult

Tema

Nutrición y diabetes

Fecha

23 de noviembre

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

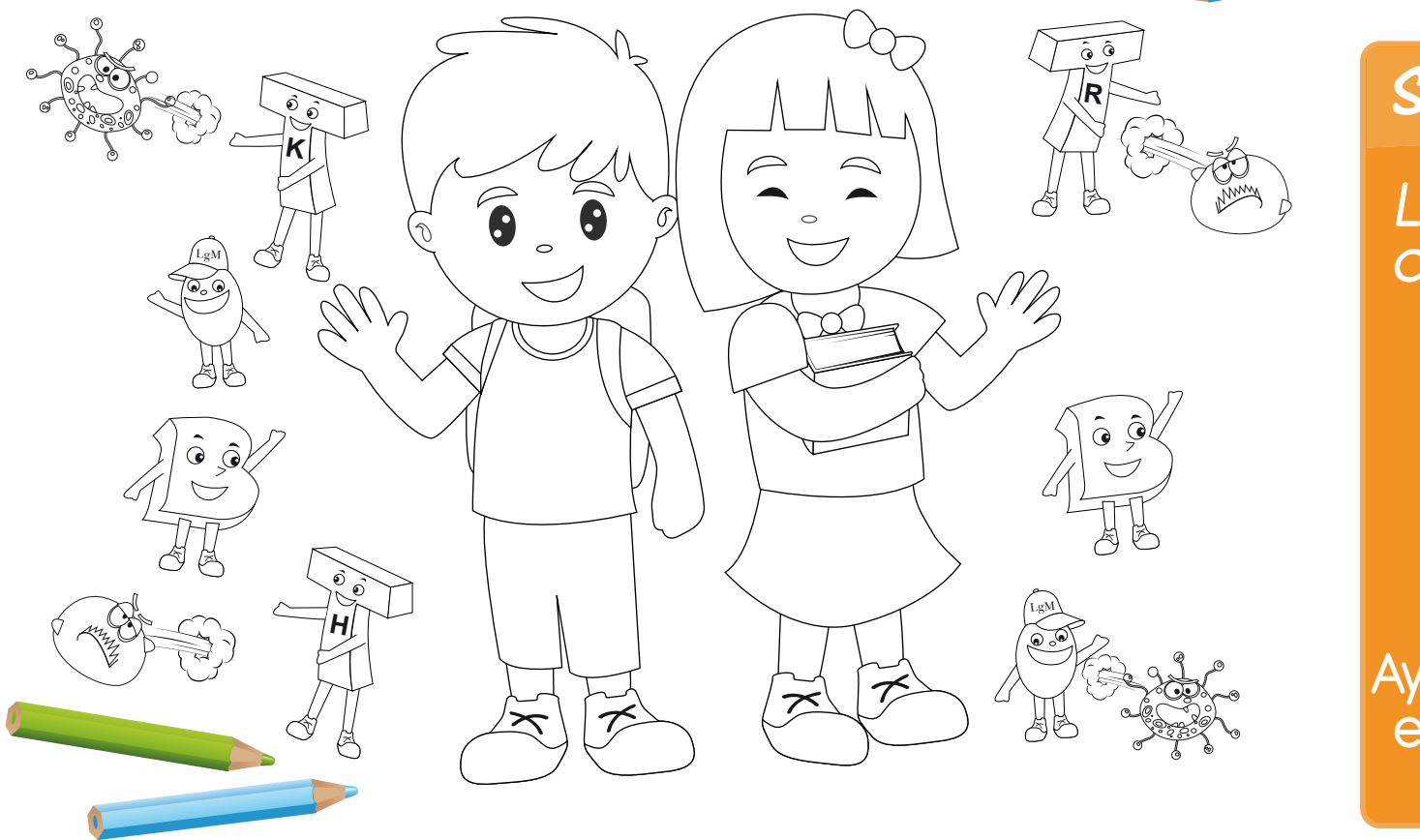


# Dibujo para colorear

➤ **Yakuamigo, ¿sabías que el sistema inmunológico es la defensa natural de tu cuerpo contra los invasores, como las bacterias y los virus?**

Es posible fortalecer tus defensas a través de una alimentación saludable, haciendo ejercicio, teniendo una adecuada limpieza personal y aplicándote las vacunas que sean necesarias.

➤ **Ahora te invitamos a colorear el siguiente dibujo:**



Sabías que el

*Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivo de la marca

**Yakult**



Ayuda a prevenir  
enfermedades  
intestinales

## RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



**Suehiro**  
Restaurant - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

## SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



### ■ Demostrador (a)

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo (hombres)

### ■ Chofer

ZMG / Tepatlán

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

### ■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta / Ocotlán

**Requisitos:** Preparatoria  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo (hombres)

## ¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

### Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley  
Seguro de vida  
Fondo de ahorro  
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono** 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

**Sucursal Pto. Vallarta:** Josefa Ortiz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / **Tel.** 299 1594

**Sucursal Tepatlán:** Dr. Ricardo Alcalá No. 88 (entre Independencia y Tepeyac) / Col. Centro / **Tel.** 781 6160

**Sucursal Ocotlán:** Justo Sierra No.170-A, esquina Vicente Guerrero / Col. Florida / **Tel.** 925 4130