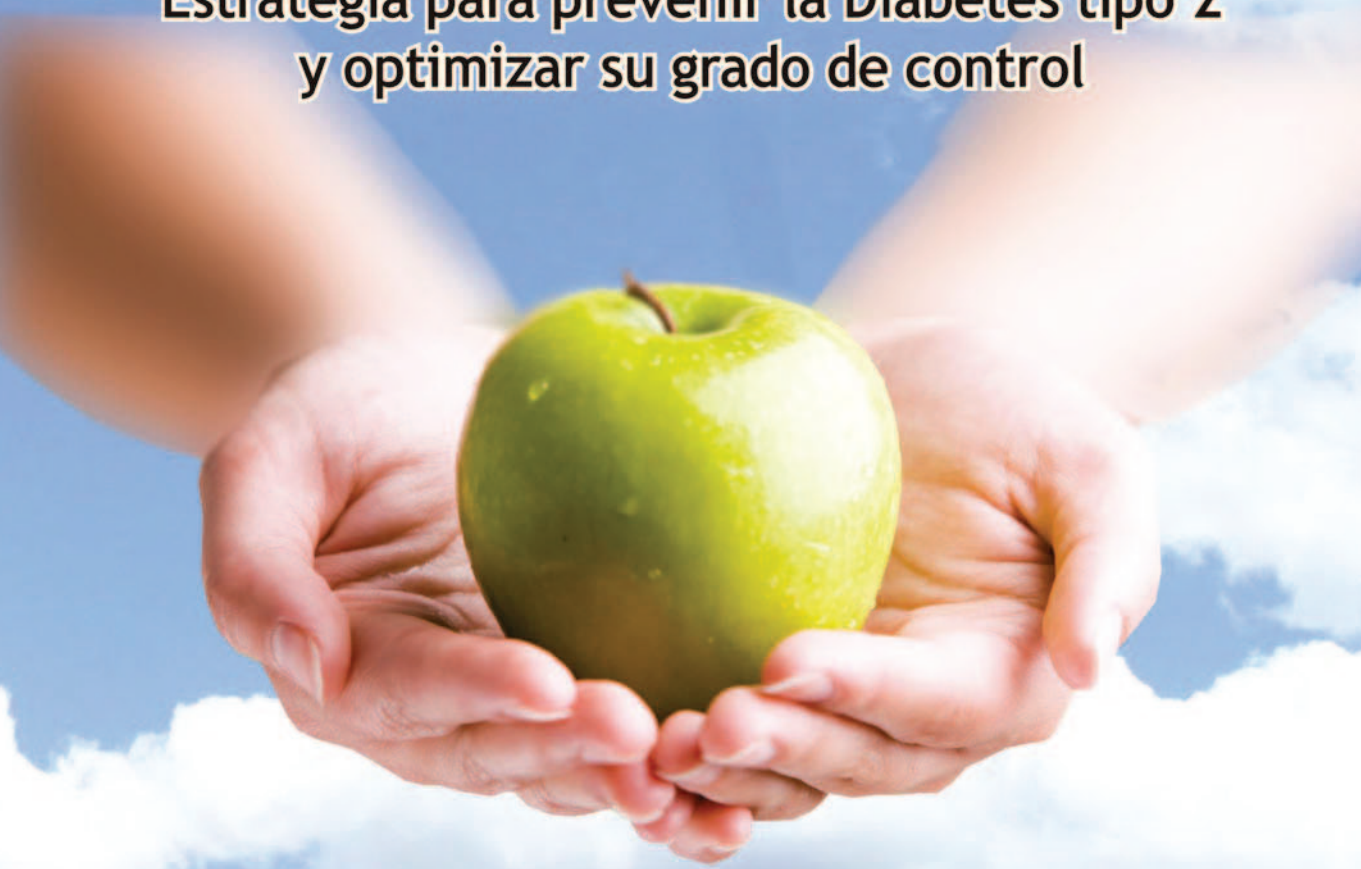


Hábitos saludables

**Estrategia para prevenir la Diabetes tipo 2
y optimizar su grado de control**



Guía para su logro individual

**Centro de Educación Terapéutica "Bernardo A. Houssay"
CENEXA. Centro de Endocrinología Experimental y Aplicada
(UNLP - CONICET - CEAS CICPBA), Facultad de Ciencias Médicas UNLP
Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires
World Diabetes Foundation
Coordinador General: Juan José Gagliardino**

Hábitos Saludables

Estrategia para prevenir la Diabetes tipo 2
y optimizar su grado de control
Guía para su logro individual

Material educativo oficial impreso del programa “DIAPREM 2”

Centro de Educación Terapéutica Bernardo A. Houssay
CENEXA. Centro de Endocrinología Experimental y Aplicada
(UNLP - CONICET-CEAS CICPBA), Facultad de Ciencias Médicas UNLP
Ministerio de Salud Provincia de Buenos Aires
World Diabetes Foundation

1ª edición

Título original: **Hábitos saludables. Estrategia para prevenir la Diabetes Tipo 2 y optimizar su grado de control**

Prohibida su venta y reproducción no autorizada.
Material de entrega gratuita.

La Plata - Buenos Aires - Argentina

ISBN: En trámite

Diseño: DCV Marcela Gentili
Pre-impresión e impresión: Platapel SRL

Se terminó de imprimir en el mes de **Agosto 2019**

BREVE CV DE LOS COAUTORES

Juan José Gagliardino

Profesor Consulto de la Facultad de Ciencias Médicas UNLP.

Investigador Superior Emérito del CONICET en el CENEXA. Centro de Endocrinología Experimental y Aplicada (UNLP-CONICET-CEAS CICPBA), Facultad de Ciencias Médicas UNLP.

Coordinador del DIAPREM 2

María Soledad Lucero

Licenciada en Nutrición.

Coordinadora del área Nutrición del Centro de Educación Terapéutica Bernardo A. Houssay. La Plata.

Docente de la Cátedra de Educación en Nutrición. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. UBA. Docente de Educación Alimentaria en Nutrición y Docente de Seminario: Consejería en Nutrición, Carrera de Nutrición, Escuela de Recursos Humanos en Salud. Facultad de Ciencias Médicas UNLP

Perito Judicial de la Defensoría de Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Viviana Arrechea

Profesora en Educación Física con postgrado de especialización en rehabilitación por el ejercicio.

Docente del área de educación física del Centro de Educación Terapéutica Bernardo A. Houssay de La Plata.

Responsable de la organización y desarrollo del programa anual de ejercicio para personas con diabetes, de los Campamentos para niños con diabetes y de los Encuentros Familiares del CENEXA (UNLP-CONICET), Centro Asociado CICPBA.

ÍNDICE GENERAL

Prólogo	9
Introducción	11
¿Qué es la diabetes?	13
Las complicaciones tardías de la diabetes	15
Alteraciones de la glucemia que preceden a la manifestación clínica de la diabetes tipo 2	16
Las acciones de la insulina	17
¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?	18
El sobrepeso causa insulinoresistencia	19
¿Por qué es tan importante adelgazar?	21
Metas de un programa de adopción de estilo de vida saludable	22
Alcanzar la meta	24
Metas precisas y cómo definir las	25
Actividad física y ejercicio	26
El deporte...¿puede ser peligroso?	27
Del dicho al hecho: acortemos el trecho	28
Recomendaciones para la práctica de actividad física	29
La pirámide de actividad física	30
La caminata	31
Por una vida más activa	33
Última e importante tarea: mi registro del movimiento	37
El plan de alimentación	38
Reducción del consumo de grasas y adelgazamiento	39
Cómo adelgazar exitosamente	40
Comenzando a hablar del plan de alimentación	41
Reconociendo los alimentos	42
Alimentos de consumo moderado	43
Hidratos de carbono	44
Alimentos de consumo restringido	45
El azúcar	46
El consumo de alcohol y la salud	47
Menú saludable	48

Ejemplos de desayunos y meriendas	49
Consejos útiles para desayunos y meriendas	50
El plato saludable	51
Verduras, una elección saludable	52
¡Sugerencias para incluir verduras a diario!	53
Para probar y crear en la cocina	54
Un cuarto... del plato	55
El otro cuarto... del plato	56
El consumo de sal y la salud	57
Elegir alimentos envasados según su contenido de sodio	58
10 estrategias fáciles para reducir el consumo de sal	59
Las bebidas	60
Cuidando la salud y el bolsillo. Ejemplo de un menú diario económico vs. otro caro	61
Algunas recetas ricas y fáciles con verduras	63
Algunas recetas ricas y fáciles... pero con carnes	64
Los guisos de siempre...	65
Estacionalidad de las frutas y hortalizas	66
¿Y ahora qué?	67
Un desafío condicionado	68
Epílogo	70

La diabetes tipo 2 (DT2) es en Argentina y en el resto del mundo un problema de salud pública: según datos de las 4 Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo (ENFR) desarrolladas por nuestro Ministerio de Salud en el período 2005-2018 su prevalencia en población adulta aumentó 51% (de 8,5 a 9,8%) con valores más altos (22%) en personas mayores de 65 años.

Complementariamente, la obesidad, presente en la mayoría de las personas con diabetes y facilitador de su desarrollo, creció en ese lapso un 74%.

Las estadísticas también muestran que menos de la mitad de nuestras personas con DT2 alcanzan metas de buen control metabólico ($HbA1c \leq 7\%$) y sólo 1 de cada 20 pacientes logran metas conjuntas de $HbA1c \leq 7\%$, presión arterial $\leq 130/80$ mm Hg y lípidos en sangre (colesterol total ≤ 200 mg/dl). Consecuencia: la mayoría de las personas con DT2 desarrollan complicaciones crónicas que disminuyen su calidad de vida y aumentan los costos de su atención.

El desarrollo de la DT2 es un proceso condicionado por factores genéticos y práctica de hábitos no saludables. Actualmente no podemos modificar los genes pero si prevenir la DT2 y sus complicaciones adoptando estilos de vida saludables.

Los resultados favorables obtenidos mediante la implementación del DIAPREM en el municipio de La Matanza nos alentó para implementar el DIAPREM 2 que utilizará como soporte este manual.

Por otra parte hoy podemos identificar a personas con alto riesgo de desarrollar DT2 (estadio llamado de prediabetes) mediante un simple cuestionario y confirmar su diagnóstico midiendo la concentración de glucosa en sangre antes y dos horas después de ingerir 75 gramos de glucosa disueltos en agua. Evidencias obtenidas en Suecia, China, Finlandia, EE.UU, India y Japón demuestran categóricamente que la adopción de estilos de vida saludables reducen hasta un 58% el desarrollo de DT2 en personas con prediabetes. Dichos hábitos también facilitan alcanzar metas de tratamiento a personas con DT2. Por lo tanto la identificación de personas con prediabetes es parte del DIAPREM 2. ¿Es fácil adoptar estilos de vida saludables reemplazando aquellos que hemos utilizado durante muchos años?

Ciertamente no y precisamente el objetivo del DIAPREM 2 y de este manual, es facilitar su adopción (plan de alimentación y práctica regular de actividad física) a la comunidad en general pero especialmente a personas con prediabetes y DT2. Juntos podemos lograr estos objetivos y el éxito logrado contribuirá a que otras personas en su situación adopten igual decisión.

Juan José Gagliardino

I N T R O D U C C I Ó N

Estimado lector:

El objetivo de este manual es brindarle información útil y actualizada sobre principios básicos de prevención y control apropiado de la diabetes tipo 2 (DT2) para que Usted pueda participar activa y eficazmente en un proceso de cambio de su estilo de vida: su proyecto en pro de una vida activa y saludable sin diabetes o con mejor control de la misma.

Para ello le presentamos un esquema sencillo y práctico, basado en evidencias científicas disponibles, en el que destacamos las pautas esenciales para adoptar un estilo de vida saludable.

El manual no pretende reemplazar la consulta y la educación personal y grupal que brindan educadores, profesores de educación física, nutricionistas, psicólogos y médicos, sino complementarla para que Usted pueda resolver dudas que aún no le han sido respondidas.

Le recomendamos que mantenga sus conocimientos actualizados a través de publicaciones editadas por entidades de salud tanto públicas como privadas de su provincia o localidad.

Finalmente, le agradeceremos nos haga conocer su opinión sobre nuestro manual, pues sus críticas y sugerencias nos permitirán mejorarlo. Gracias a su ayuda la próxima edición podrá ser mejor.

*Los autores
La Plata, agosto 2019*

¿Qué es la diabetes?

Enfermedad crónica caracterizada por un aumento permanente de la glucemia

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento permanente del azúcar (glucosa) en sangre por encima del valor normal (aumento de la glucemia = hiperglucemia), consecuencia de una falta o disminución del efecto de una hormona llamada insulina.

Los valores normales de glucemia (normoglucemia) se encuentran entre 70 y 100 mg/dL en ayunas y alcanzan valores máximos de 140 mg/dL dos horas después de comer. Lograr estos en personas con diabetes requiere tratamiento permanente y a largo plazo.

La hiperglucemia puede manifestarse con alteraciones tales como:

- Aumento marcado de la sed (polidipsia), del apetito (polifagia) y del volumen de orina eliminado a lo largo del día (poliuria).
- Dificultad para la cicatrización de las heridas.
- Infecciones frecuentes de la piel y vías urinarias.
- Picazón (prurito) de la piel y genitales.
- Cansancio fácil, aún sin realizar trabajo físico intenso (astenia).
- Si se mantiene en valores muy altos también puede producir una pérdida de conocimiento (coma diabético).

La diabetes se presenta bajo dos formas preponderantes:



Diabetes tipo 1 (DT1)



Diabetes tipo 2 (DT2)

Diabetes tipo 1 (Diabetes insulino dependiente) (DT1):

Afecta generalmente a personas jóvenes que agotaron su producción de insulina por un proceso autoinmune por lo que necesitan inyectarse insulina para sobrevivir desde el momento de su diagnóstico.

Su comienzo es brusco y con grandes manifestaciones clínicas que facilitan su diagnóstico.

Diabetes tipo 2 (Diabetes no insulino dependiente) (DT2):

Afecta generalmente a personas adultas, habitualmente obesas, cuyo páncreas al inicio de su enfermedad todavía produce cierta cantidad de insulina.

Por esta razón pueden tratarse durante un tiempo variable con un plan de alimentación y de actividad física adecuados para lograr bajar de peso y controlar su hiperglucemia.

Pero luego de un tiempo necesitan comprimidos hipoglucemiantes o insulina para controlar adecuadamente su enfermedad. Sus síntomas iniciales suelen ser poco manifiestos lo que dificulta su diagnóstico temprano.

Resumen: La forma más segura de evitar los síntomas de la diabetes es: ¡prevenir su desarrollo y/o controlar su glucemia. La mejor herramienta: ¡reducir su peso corporal mediante adopción de un estilo de vida saludable!

Las complicaciones tardías de la diabetes

La hiperglucemia altera los ojos, los riñones y los nervios

Mantener glucemias elevadas durante mucho años produce lesiones discapacitantes que afectan diversos tejidos y órganos, disminuyendo la calidad de vida de quienes las padecen y aumentando el costo de su tratamiento.

Las complicaciones tardías de la diabetes son producidas por lesión de los pequeños vasos sanguíneos (microangiopatía diabética), fácilmente identificables en sitios como la retina mediante un fondo de ojo.

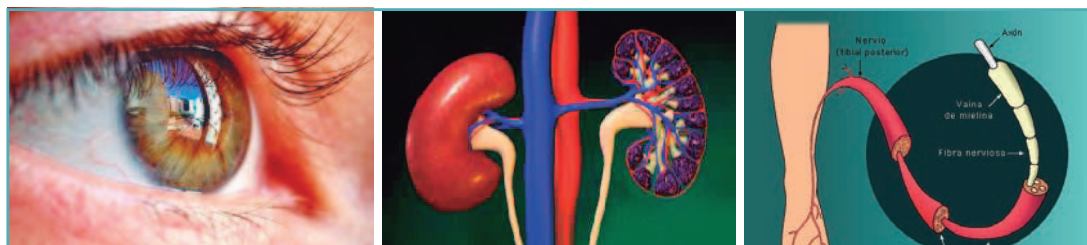
Su lesión se llama retinopatía diabética y si no se la trata precoz y adecuadamente puede llevar a la ceguera.

La microangiopatía también puede afectar los riñones disminuyendo su función (nefropatía diabética) y llegar con el tiempo a dejar de funcionar completamente (insuficiencia renal).

Por ello las personas con diabetes deben evaluar periódicamente su función renal. La nefropatía puede favorecer el desarrollo de hipertensión arterial y ésta a su vez acelerar la progresión de la nefropatía.

La hiperglucemia sostenida también puede dañar los nervios (neuropatía diabética) generando alteraciones principalmente en los pies, por disminución de la sensibilidad al dolor y a la temperatura que son mecanismos de protección.

Por el contrario, en ocasiones la neuropatía se acompaña de un dolor punzante o quemante en las piernas, generalmente nocturno.



Resumen: Prevenir las complicaciones tardías mejora la calidad de vida de las personas con diabetes y disminuye el costo de su atención.

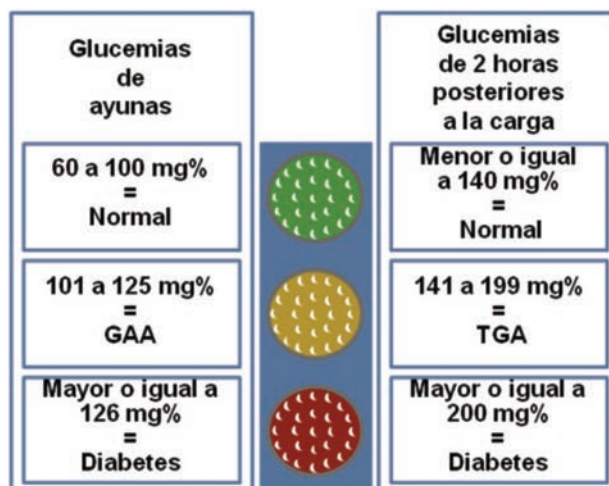
¿Hay alteraciones de la glucemia que preceden a la manifestación clínica de la diabetes tipo 2?

Efectivamente las hay como describiremos a continuación luego de explicar para que utilizamos la glucosa en nuestro organismo.

Primer enunciado: Todas las personas tienen y necesitan una determinada cantidad de azúcar en sangre (glucosa), que no es igual a la que utilizamos para endulzar nuestra comida (azúcar común o sacarosa). Las células de nuestro cuerpo utilizan la glucosa como combustible para mantener la temperatura corporal, movernos, trabajar y en general, para desarrollar todas las actividades de nuestra vida.

Segundo enunciado: cuando las células no pueden utilizar glucosa, ésta se acumula en sangre (hiperglucemia). Actualmente decimos que una persona tiene diabetes (criterio diagnóstico), cuando su glucemia en ayunas es **igual o superior a 126 mg/dL** e **igual o superior a 200 mg/dL** dos horas después de una carga oral con 75 g de glucosa.

Tercer enunciado: denominamos glucemia de ayunas alterada (**GAA**) cuando sus valores en ayunas **están entre 101 y 125 mg/dL** y tolerancia a la glucosa alterada (**TGA**) cuando la glucemia a las dos horas posteriores a la ingestión de 75 g de glucosa disueltas en agua **están por encima de 140 mg/dL** pero **no alcanzan los 200 mg/dL**.



Las personas con GAA o con TGA tienen un riesgo mayor para desarrollar DT2. Este desarrollo (ver más adelante) se puede prevenir en casi el 50% de los casos con cambios de estilo de vida, razón por la cual es importante su diagnóstico precoz.

Resumen: La GAA y la TGA representan estadios previos a la DT2; es importante su diagnóstico para prevenir su transición a DT2.

Acciones de la insulina

Su mecanismo de acción

Para prevenir efectivamente la DT2 y si ya se desarrolló tratarla adecuadamente, debemos entender que es y como actúa la insulina.

La insulina es una hormona fabricada por las células B del páncreas que es imprescindible para la supervivencia, es decir sin ella no podemos vivir.

Cabe preguntarse ... **¿Por qué?**

Porque la insulina permite la entrada de glucosa y otros nutrientes circulantes a las células de nuestro cuerpo para que ellas puedan funcionar adecuadamente. Sin insulina estas acciones no se realizan o lo hacen en forma inadecuada.

¿Cómo hace la insulina para cumplir su acción en forma eficiente?

Mediante un mecanismo complejo comparable a una cerradura que abre las puertas de las células para que entren los nutrientes. Cada vez que comemos aumenta la glucemia e inmediatamente, las células B liberan más insulina permitiendo que la glucosa entre a las células y disminuyéndola cuando la glucemia baja. De esta manera la glucemia se mantiene en valores relativamente constantes y las células del organismo pueden incorporar los nutrientes que necesitan.

Las células del organismo... **¿responden siempre de igual manera a la insulina?**

No, su respuesta varía y en ciertas circunstancias la disminuyen. En esas circunstancias –la obesidad por ejemplo- ocurre como en el caso de la inflación: para obtener algo debemos pagar más, en nuestro caso para obtener el mismo efecto necesitamos aumentar la cantidad de insulina. Ese estadio se denomina *insulinorresistencia*. Mientras que en el caso de la inflación quien sufre es el bolsillo, en el caso de la insulinorresistencia son las células productoras de insulina que deben trabajar más. Bajar de peso entonces será la mejor alternativa de solución.

¿Todas las personas con insulinorresistencia desarrollarán diabetes?

No, tal como ocurre con la inflación los que sufren son quienes tienen “bolsillos flacos” y en este caso “células productoras de insulina genéticamente débiles”.

¿Podemos saber si nuestras células productoras de insulina son débiles?



La respuesta es simple: las tienen aquellas personas con padres o parientes que tiene/tenían diabetes eso lo podemos determinar con un breve interrogatorio o cuestionario como veremos en la siguiente sección.

Resumen: ¡Quien hubiera dicho que la insulinorresistencia, la obesidad y la inflación (con perdón de la palabra), tienen cosas en común!

¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

No podemos hacer nada respecto a la edad y predisposición genética, pero podemos actuar sobre el sobrepeso, la obesidad abdominal, el estilo de vida sedentario, los hábitos alimenticios no saludables y el tabaquismo. Nuestro programa puede ayudarlo pero mucho depende de usted.

¿Qué muestran las evidencias internacionales al respecto?

Hay medidas efectivas para prevenir o retardar el desarrollo de la DT2:

1. Si tiene familiares con diabetes, debe tratar de no subir de peso, recordando que especialmente el aumento del perímetro de la cintura aumenta su riesgo.
2. La práctica regular de actividad física moderada disminuye el riesgo.
3. Es importante un plan de alimentación que contemple comer diariamente muchos cereales ricos en fibra, frutas y vegetales. Evite comer grasas de origen animal en exceso y trate de reemplazarlas por grasas vegetales.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El IMC permite determinar si el peso de una persona es normal o no. Se calcula dividiendo el peso corporal (en kg) por la altura expresada en metros al cuadrado (m^2). Por ejemplo, si su altura es 1,65 m y su peso 68 kg, su índice de masa corporal será $68/(1,65 \times 1,65) = 24,9$. En este caso su peso es el adecuado para su altura.

El IMC junto con el perímetro de cintura son dos de los elementos utilizados para evaluar riesgo de desarrollar DT2 por cuestionarios como el FINDRISC que determina el puntaje de riesgo (ver en la página siguiente). Si su puntaje del FINDRISC fue 12-14 puntos, es aconsejable que preste atención a la actividad física que practica, a los alimentos que consume y a su IMC y perímetro de cintura para prevenir el desarrollo de DT2. Si fue 15 puntos o superior, debe controlar su glucemia (en ayunas y 2 hs después de ingerir 75 g de glucosa disuelta en 375 mL de agua para confirmar su riesgo o si ya tiene DT2).

Si su índice de masa corporal es 25-30, deberá perder peso y si es superior a 30, empezará a notar los efectos adversos de la obesidad sobre su salud y será imprescindible que pierda peso.

Resumen: ¡Más vale prevenir que curar decía mi abuela y cuán cierta es esta afirmación en el caso de la diabetes tipo 2!

El sobrepeso causa insulinoresistencia ¡Y el adelgazamiento la corrige!

Antes mencionamos que la evidencia demuestra que al aumentar de peso y especialmente nuestro perímetro de cintura, nuestras células disminuyen su respuesta a la insulina (insulinoresistencia).

¿Cómo se explica eso?

Dado que la insulina favorece la entrada de nutrientes a las células, su menor respuesta a la hormona sería una forma que ellas tienen para defenderse del excesivo aporte sin un gasto simultáneo que lo compense.

¿Entonces bienvenida la insulinoresistencia y sigo en mis trece de comer mucho y moverme poco!

No es tan simple: para compensar la insulinoresistencia las células productoras de insulina deben liberar más insulina lo que recarga su trabajo y puede hacerlas fallar facilitando el desarrollo de DT2. En consecuencia, adelgazar adoptando un estilo de vida saludable es la forma más efectiva de disminuir la carga de trabajo de esas células y prevenir así el desarrollo de DT2 o controlarla mejor si ya está presente...

¿Hay evidencias que apoyen esta explicación?

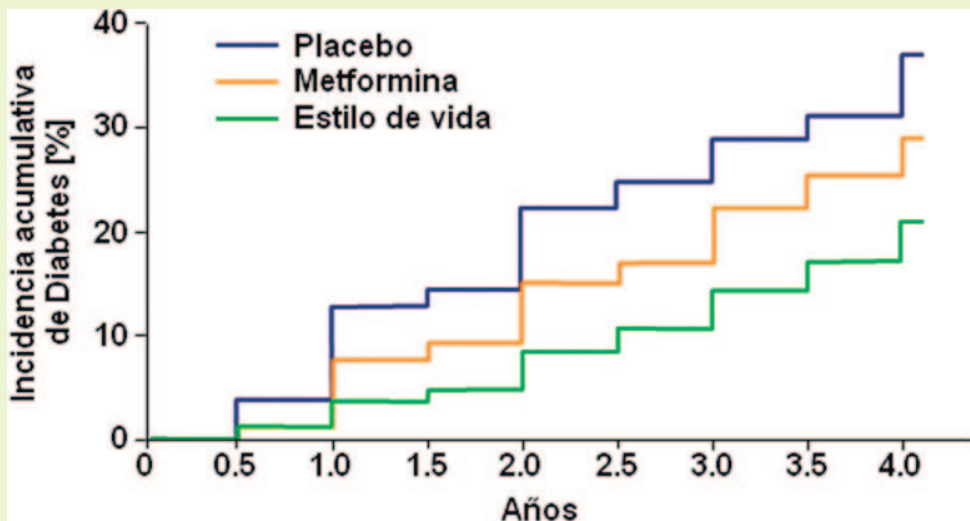
Si las hay, pero adoptar un estilo de vida saludable implica conocer en qué consiste y qué beneficios proporcionará a su salud. Analicemos ambas cosas.

Un *estilo de vida saludable* tiene dos componentes esenciales:

- la selección inteligente de comidas y bebidas sabrosas y convenientes, y
- la práctica regular de actividad física atractiva y gratificante.

Beneficios demostrados:

Estados Unidos, Finlandia y otros países investigaron el efecto del cambio del estilo de vida en personas con alto riesgo de desarrollar diabetes. La figura siguiente, que corresponde al estudio estadounidense, muestra que la tercera parte de las personas que no hizo cambios de estilo de vida (línea azul), desarrolló DT2 en el período de 3 años que duró dicho estudio.



En cambio en aquellas que cambiaron su estilo de vida (línea verde), el desarrollo de la enfermedad disminuyó un 58%.

El empleo de una droga (metformina-línea naranja), fué menos eficiente que los cambios de estilo de vida para prevenir el desarrollo de DT2 (33%).

Resumen: La adopción de un estilo de vida saludable previene efectivamente el desarrollo de DT2 en personas con GAA/TGA.

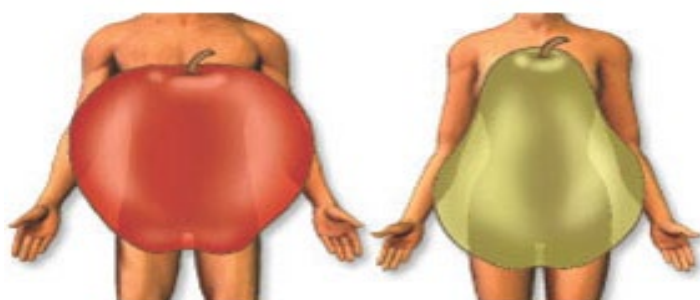
¿Por qué es tan importante adelgazar? ¿Pera o manzana?

Adelgazar brinda diferentes beneficios que dependen en parte del tipo de obesidad.

¿Pero qué tiene que ver la pera y la manzana del subtítulo?

Es una forma práctica de clasificar tipos la obesidad al igual que valorar su impacto sobre la insulinoresistencia y el desarrollo de DT2 y otros factores de riesgo cardiovascular. La evidencia demuestra que la grasa que se deposita en las caderas (tipo pera) es menos activa y nociva que la depositada en el abdomen (tipo manzana).

En efecto: la obesidad, especialmente la de tipo manzana, se asocia con otros factores de riesgo cardiovascular (FRCV), es decir con factores que favorecen el desarrollo de lesiones cardiovasculares.



¿Cuáles son esos FRCV?

Son básicamente la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipemia (aumento de alguna de las fracciones de lípidos de la sangre).

La asociación de dichos FRCV aumenta el riesgo de tener un infarto, un accidente cerebrovascular o lesiones en miembros inferiores. Cabe destacar que las lesiones cardiovasculares son la causa más frecuente de discapacidades y muerte prematuras.

¿Y los obesos tipo pera?

Esos no suelen asociarse a FRCV pero el sobrepeso aumenta la carga de la columna vertebral y las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos.

¿Quiere decir que adelgazar alarga nuestra vida y su calidad?

Efectivamente, adelgazar no es tan solo un hecho estético sino que es una alternativa eficaz para aumentar la calidad y cantidad de vida. En el caso particular de la DT2, adelgazar es una herramienta eficiente para prevenir su desarrollo.

Resumen: Adelgazar es algo más que bajar de peso y verse bien: ¡es aumentar calidad y cantidad de vida!!

Metas de un programa de adopción de estilo de vida saludable

¡Sin metas claras no es posible llegar a destino!

A las personas que participaron en programas intensivos de cambio de estilo de vida como los ya mencionados, se las motivó y ayudó para que alcanzaran cinco metas correspondientes a las áreas de actividad física y de nutrición:

- practicar actividad física por lo menos 30 minutos por día;
- reducir por lo menos un 5% del peso corporal en forma sostenida (solamente en personas obesas);
- consumir más fibra;
- consumir menos grasas (menos del 30% del total de calorías ingeridas por día);
- disminuir el consumo de grasas saturadas (principalmente las de origen animal), a menos del 10% del total de calorías ingeridas.



Cabe destacar que en el estudio finlandés, ninguna persona que logró alcanzar las 5 metas desarrolló DT2 durante el periodo de observación (3 años); por el contrario una tercera parte de las personas que no logró ninguna de las metas la desarrolló.

Resumen: Según lo descrito, cabe recordar: ¡Ver para creer! y también ¡A Dios orando y con el mazo dando!

Adopción de un estilo de vida saludable

El conocimiento es importante pero de poco sirve si no lo ponemos en práctica en forma sostenida

La vida moderna ha modificado nuestros hábitos alimentarios y de actividad física y nuestros genes debieron readaptarse al acceso fácil de alimentos sabrosos y ricos en calorías y al sedentarismo. Todo ello ha resultado en un aumento del sobrepeso/obesidad, DT2 y otros factores de riesgo cardiovascular.



¿Cómo lograr cambiar mi estilo de vida para beneficiar mi salud?

Generando un conjunto de sucesos positivos que beneficiarán tanto nuestro bienestar personal como el de nuestra sociedad.

Te proponemos que aceptes este desafío.

Si el hombre llegó a la Luna... ¡vos también podés lograr metas que hoy te parecen inalcanzables!

Resumen: Poco sirve el conocimiento si no lo aplicamos en forma sostenida en beneficio de nuestra salud.

Alcanzar la meta

Etapas a recorrer cuando se plantea un cambio de vida.

Dos investigadores de la conducta humana (Prochaska y Di Clemente) describieron la siguiente secuencia de etapas para el cambio:

- **Precontemplación** : la persona todavía no percibe la necesidad de cambiar. En esta etapa es un familiar ó el médico quien a partir de algún estudio sugiere un cambio.
- **Contemplación**: la persona considera que necesita un cambio. Es cuando pide un turno y visita al médico para obtener información.
- **Determinación**: la persona ya es consciente de su malestar actual. ¡Esto va en serio! ¡Algo tengo que cambiar!
- **Acción**: aquí la persona se involucra en una tarea específica. Ej: "caminar cierta distancia tres veces por semana" o "asistir a este Programa de Prevención y tratamiento".
- **Mantenimiento**: repetición de la acción que le facilitó el cambio. Esto permite sostenerlo y prevenir la recaída.
- **Recaída**: en esta etapa sobreviene el desconsuelo y la desmoralización.

¿Recuerda el "Juego de la Oca"?
A veces uno iba primero y sacaba una tarjeta que le decía "retrocede tres pasos".
Usted... ¿abandonaría el juego sabiendo que siguiendo puede llegar a ganar?
Lo mismo ocurre al planteamos un cambio: podemos avanzar, retroceder ó permanecer en el mismo lugar, pero el desafío es mantenernos en el juego. **Lo importante es no desalentarse y perseverar.**

Mientras que en la cultura occidental una situación de crisis se vive como algo negativo, en la cultura china cada crisis se ve como una "oportunidad de cambio favorable".

¿Por qué no imitarlos?



Resumen: Caerse está permitido, pero es obligatorio levantarse y.... Cualquier distancia por larga que sea, comienza con un primer paso.

Metas precisas y cómo definir las

Una meta precisa permite prever el final y medir los logros alcanzados.

¿Cómo definir metas precisas?

Si está motivado y decidido a adoptar nuevas formas de seleccionar sus comidas y practicar regularmente actividad física, la definición de sus metas le ayudarán a lograrlo. Para ello esas metas deberán estar claramente descriptas y ser **alcanzables** y se las puede denominar **metas precisas**.

Para definir **METAS** precisas previamente le sugerimos considerar cuatro premisas, que podemos resumir en la palabra META. Ellas son

- **Medibles:** esto lo explicaremos al hablar de registro de datos (próxima página)
- **Específicas:** deben evitarse descripciones poco precisas y difíciles de medir: en lugar de decir “quiero comer alimentos más saludables” es más preciso plantear “intentaré comer como mínimo 5 porciones de frutas y verduras diarias, eligiendo aquellas que más me gustan y son de estación para bajar su costo”.
- **Con tiempo definido:** para cumplir esta premisa conviene preguntarse: ¿Estoy dispuesto a comenzar mañana? ¿Cuándo pienso ponerla en práctica? ¿Cuándo verificaré sus resultados?
- **Alcanzable:** implica ser realista, ni superoptimista ni completamente negativo. Si nos refiriéramos a la meta descripta de las frutas y verduras, en función de nuestras posibilidades reales quizás debería bajar el número de porciones diarias a 3 ó 4.



Resumen ¡No debo pretender dar un paso más largo que mis piernas!

Actividad física y ejercicio

¿Por qué hacerlo?

Las conductas sedentarias constituyen una característica del estilo de vida moderna que facilitan el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y otros factores de riesgo cardiovascular

Podemos considerar conducta sedentaria a actividades tales como labores de oficina, estar sentado frente a pantallas de TV/computadoras o conducir. Se estima que el 55%-70% de las actividades que se realizan diariamente (descontado el tiempo destinado a dormir), son del tipo sedentario.

Algunas consecuencias del sedentarismo son: aumento de peso y del perímetro de cintura, de los triglicéridos, del colesterol total y disminución de la sensibilidad a la insulina.

¿Se puede cambiar esta conducta no saludable?

¡Afortunadamente la respuesta respecto al sedentarismo es afirmativa!

Algunas propuestas para aumentar la actividad física y ponerse en acción

- Todos los adultos y en particular las personas con DT2 deben reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias diarias: ello implica implementar pausas activas o saludables, "interrupciones" breves (10-15 min) realizadas durante la jornada de trabajo. Durante las mismas realizar actividades y ejercicios tales como estiramiento, movimientos de cabeza/cuello, hombros, cadera, brazos y piernas e incluso ejercicios respiratorios.
- Aumentar la actividad física cotidiana: usar las escaleras, pasear al perro, estacionar el auto lejos del sitio de destino, elegir el camino más largo al hacer las compras y trámites y compartir actividades con los niños u otros familiares o amigos. Estas actividades pueden incluir *ejercicios globales de fuerza* como saltar, empujar, tirar o *de coordinación y otros aeróbicos* como, caminar andar en bicicleta y nadar.
- Evitar estar sentado más de 30 minutos, realizar interrupciones de 3 minutos por cada media hora con actividades tales como ponerse de pie, caminar, movilizar brazos-piernas-pies o elongar.

Recuerde: todo movimiento consume más energía que estar en reposo siendo más útil si es planificado con objetivos bien definidos. Su práctica contribuye a regular la glucemia pues el músculo en actividad consume glucosa como combustible. Consecuencia: facilita el descenso de peso y la insulinoresistencia.

El deporte... ¿puede ser peligroso? **Toda actividad practicada en exceso deja de ser agradable y saludable.**

El aumento paulatino de la actividad física es una práctica saludable para todas las edades. Pero para determinar la carga de actividad recomendable para una persona debe tenerse en cuenta, entre otras cosas, la presencia de ciertas enfermedades del sistema circulatorio evitando así efectos secundarios indeseables.

Un consejo: las personas que nunca han practicado un deporte/actividad o están desentrenadas, deberán iniciarla en forma lenta y aumentar progresivamente la carga de actividad física.

Algunos medicamentos que quizás esté tomando pueden ocasionar molestias indeseables mientras practica algún tipo de actividad física.

Pregúntele a su médico y él le dirá como evitarlos.

Beneficios de la práctica regular de actividad física

- Aumenta el consumo de glucosa
- Aumenta la respuesta de los tejidos a la insulina
- Mejora los niveles de HbA1c
- Disminuye los triglicéridos
- Disminuye el colesterol total.
- Favorece el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio
- Disminuye la masa grasa total
- Previene la osteoporosis y la artrosis
- Aumenta la fuerza y elasticidad muscular
- Da sensación de bienestar y mejora la calidad de vida.



Adaptada a la capacidad de cada persona, la actividad física es casi un remedio universal contra las llamadas enfermedades de la civilización.

Resumen: A partir de hoy intente incrementar la intensidad y duración de su actividad diaria habitual.

Del dicho al hecho: acortemos el trecho

El momento de poner en práctica los conceptos aprendidos

Hasta ahora hemos tratado de explicarle las bases y evidencias disponibles acerca de la diabetes y factores de riesgo cardiovascular asociados al igual que su relación con hábitos no saludables. Consideramos que llegó el momento de que Usted los aplique en beneficio de su salud presente y futura y por lo tanto trataremos de darle algunas directrices prácticas para realizar actividad física y un plan de alimentación saludable.

Iniciaremos con la actividad física y estamos seguros que Usted no nos defraudará y seguirá las indicaciones que le brindamos a continuación.

Sabemos que vuestro pedido requiere fuerza de voluntad pero recuerde que el esfuerzo vale la pena: ¡está en juego su salud y la tranquilidad de quienes lo rodean! Piense en ello cuando le falle la voluntad y ... ¡No deje para mañana lo que puede comenzar ya mismo!



¡De usted depende y siempre estaremos a su lado para brindarle ayuda!

Resumen: Hoy es el primer día una rutina que no abandonaré.

Recomendaciones para la práctica de actividad física

Qué hacer antes de iniciar mi práctica regular de actividad física

- Realizar un examen clínico general y cardiovascular antes de iniciar un programa de ejercicio.
- No se proponga objetivos inalcanzables.
- Aumente gradualmente el tiempo de la práctica y la intensidad del esfuerzo.
- Realice 5-10 minutos de ejercicios de estiramiento y movilidad articular antes y después de la práctica.

¿Qué ejercicios son recomendables?

Aquí van:

- Los de naturaleza aeróbica, por ejemplo, caminar, nadar, correr andar en bicicleta, patinar y gimnasia aeróbica.
- Practicados regularmente, es decir realizada diariamente no menos de 30 minutos o 3 ó 4 veces por semana entre 45 a 60 minutos de duración; sumar al menos 150 minutos/semana.
- La intensidad del esfuerzo debe ser moderada (50-70% de la frecuencia cardíaca máxima).
- Realizar ejercicios de fuerza al menos 2 veces por semana en días no consecutivos.
- Practicar ejercicios de estiramiento, movilidad y equilibrio 2 veces a la semana como mínimo.

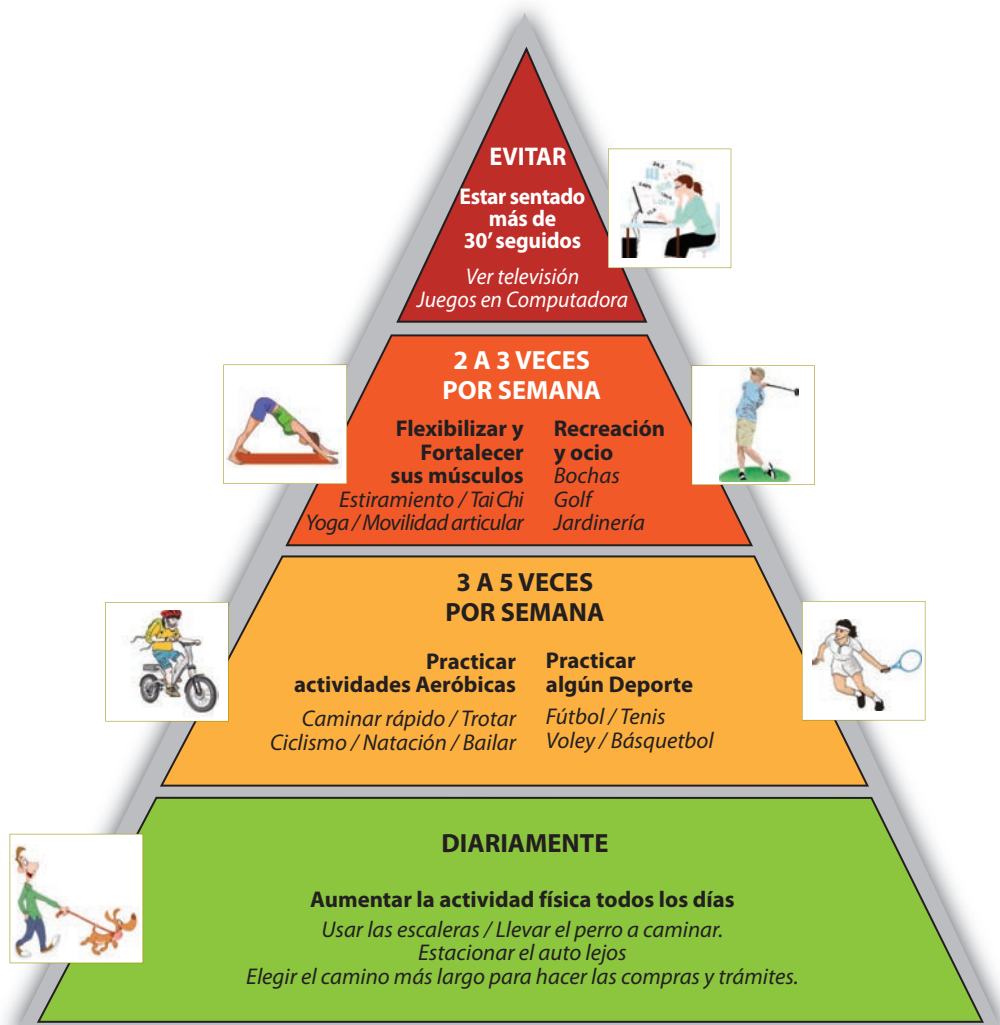


Resumen: Nadie sabe lo que es capaz de hacer hasta que lo intenta.

La pirámide de actividad física

Guía práctica a seguir

Le proporcionamos una forma sintética de recordar que debo hacer para alejarme del sedentarismo y mantener una vida activa y saludable.



Adaptado de la pirámide de actividades
(The Activity Pyramid 1955) Park Nicollet Institute

Seguir los consejos de la pirámide ayuda a mejorar y mantenerme activo y lograr sus beneficios para mi salud.

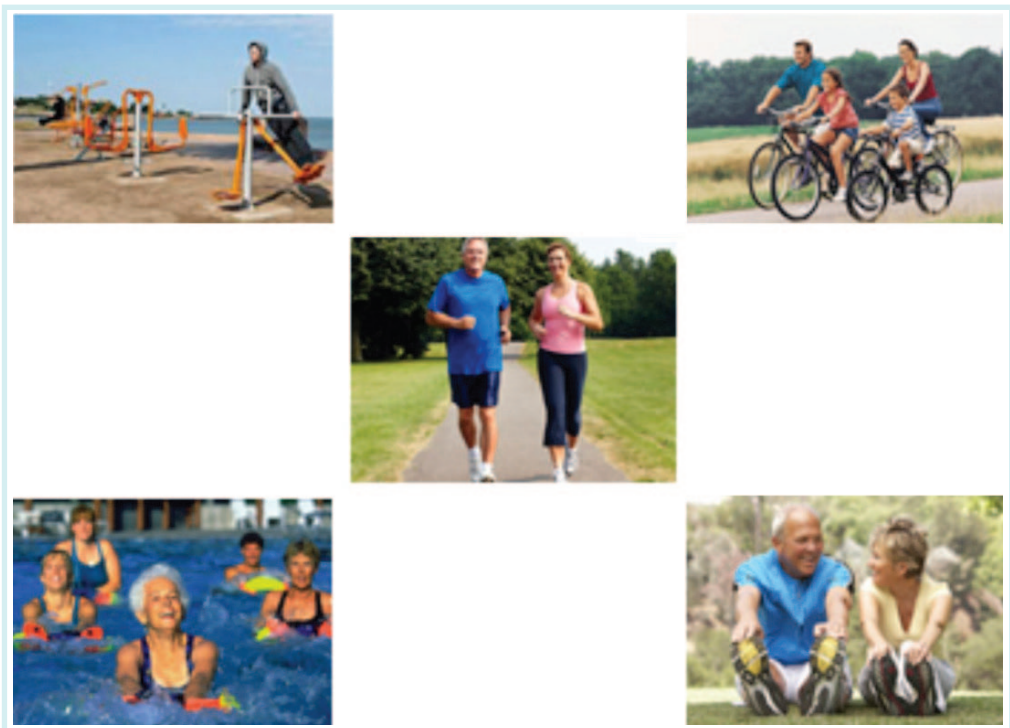
Resumen: Como siempre decimos, paso a paso y progresivamente.

La caminata

Sus ventajas y sus beneficios

Está demostrado que para muchos de nosotros caminar es la mejor opción para mantenerse activo. Por lo tanto, si quiero que este ejercicio forme parte de mi rutina diaria es importante que...

- Encuentre un lugar seguro e invite a alguien de la familia, un amigo o vecino para que me acompañe.
- Use zapatillas con suela gruesa y flexible que me acolchone los pies y amortigüe el posible impacto de la marcha contra el suelo duro.
- Vista ropas que lo mantengan seco y le queden cómodas (son mejores las telas de algodón o deportivas que absorben la transpiración).
- Protéjase del frío en invierno (gorra, guantes, abrigo) y del calor en verano (protector solar, visera, anteojos de sol). Recordar siempre el precalentamiento antes de iniciar la actividad programada.



Resumen: Caminar solo es saludable pero... ¡acompañado además fomenta la amistad! Paso a paso y progresivamente.

Las caminatas

¿Qué distancia, tiempo y adaptación a mi situación?

Para responder a sus preguntas le proponemos seguir las recomendaciones de un experto en el tema: el Dr. Kennet Cooper, resumidas en la siguiente tabla.

Modelo de programa de caminatas*

Nivel de Aptitud	Nivel de Progreso	Menos de 30 años		30 -39 años		40 -49 años		50 -59 años		50 o más años	
		cuadras	min	cuadras	min	cuadras	min	cuadras	min	cuadras	min
Sedentario	1	20	23	20	25	15	20	15	21	10	16
	2	30	35	30	37	25	33	25	35	20	33
	3	40	46	40	50	35	46	35	49	30	50
Activo	1	20	21	20	23	20	25	15	20	15	22
	2	30	32	30	35	30	37	25	33	25	37
	3	40	43	40	46	40	50	35	46	35	52
Entrenado 1	1	20	20	20	21	20	23	20	25	20	26
	2	30	32	30	35	30	37	25	33	25	40
	3	40	40	40	43	40	46	40	50	40	53

NOTA: Caminar consume 5,2 cal/minuto, aproximadamente. *Modificado de Kenneth H Cooper.

Siguiendo la propuesta del Dr. Cooper podrá adoptar un hábito saludable sin esfuerzo y adaptado a su edad y condición física inicial.



Resumen: Caminar solo es saludable... ¡pero acompañado además fomenta la amistad!

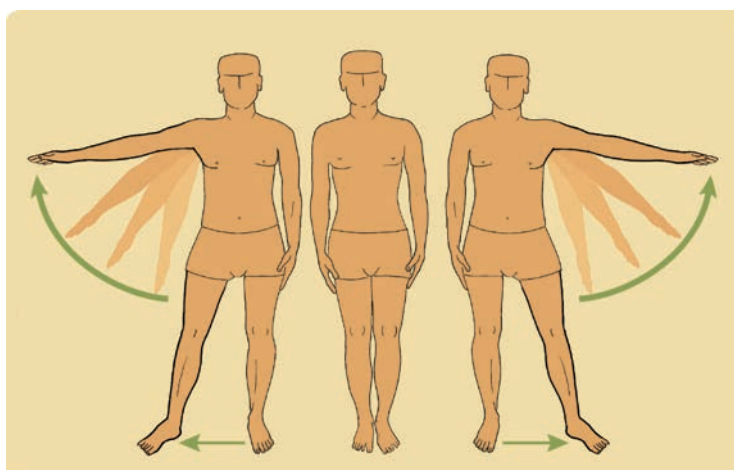
Por una vida más activa Incorporando otras actividades

La caminata es un buen recurso para incrementar su actividad física pero es importante seguir progresando en ese camino.

Por lo tanto le presentamos nuevas opciones para combatir el sedentarismo y mejorar su salud.

Una opción puede ser comenzar a sumar bloques de trabajo: dos bloques de 15 minutos o tres bloques de 10 minutos cada uno, en los momentos que le sean más accesibles.

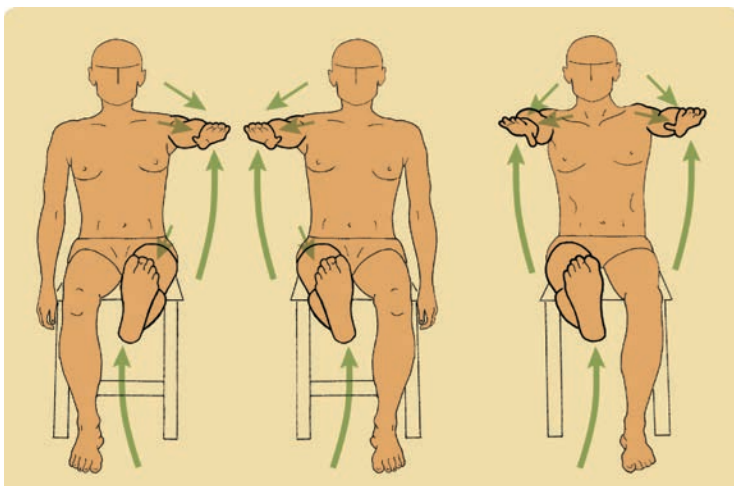
A modo de ejemplo puede realizar los siguientes ejercicios, también puede usarlos para armar sus pausas saludables o activas.



Trabajo localizado en muslos.

Dar un paso de costado hacia la derecha y juntar los pies. Repetir la acción pero a la izquierda.

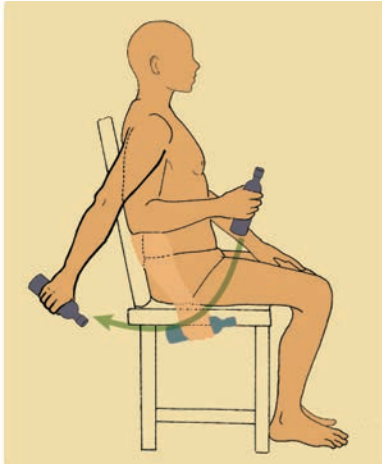
Acompañar con movimiento de brazos y repetir el movimiento 8 a 10 veces para cada lado siguiendo un ritmo razonable. Con música puede ser más agradable.



Movimiento sentado.

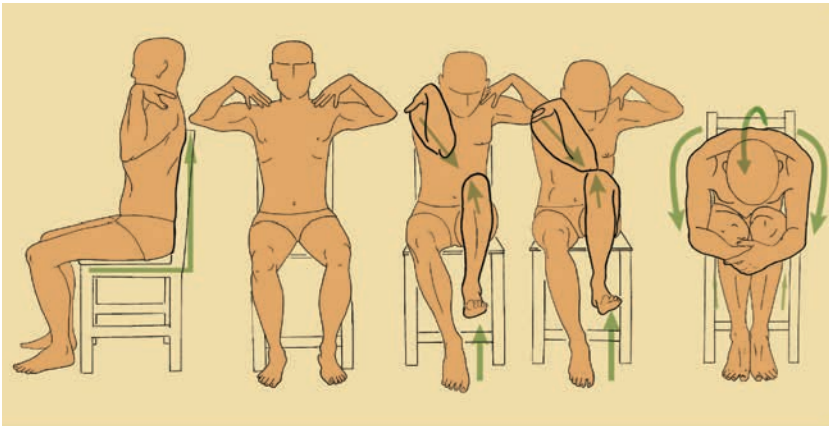
Elevar un brazo y extender la pierna de ese mismo lado, y luego hacer lo mismo con la otra pierna y el otro brazo. Repetir el movimiento 4 a 8 veces con cada pierna.

Luego, cuando extienda la pierna, eleve los 2 brazos y repita 4 veces por lado.



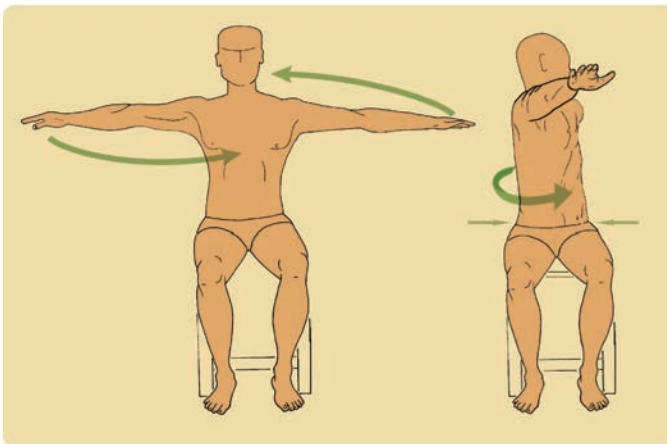
Trabajo localizado en la parte posterior de los brazos.

Sentado con la espalda bien apoyada contra el respaldo del asiento y con los codos apuntando hacia atrás de la nuca. Estirar los codos sin trabar la articulación. Trabajar un brazo por vez apoyando el otro sobre el muslo. Se puede agregar resistencia, sosteniendo una botellita de agua en cada mano. Repetir el movimiento 5 a 10 veces.

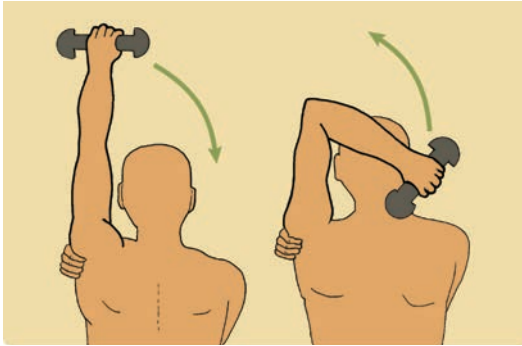


Abdominales

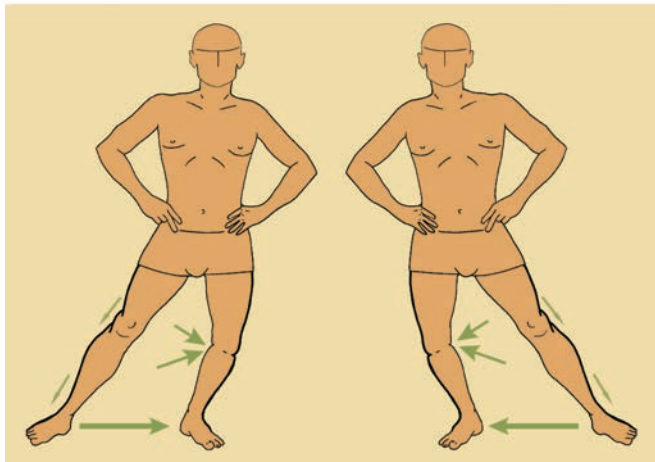
Dar un paso de costado hacia la derecha y juntar los pies. Repetir la acción pero a la izquierda. Acompañar con movimiento de brazos y repetir el movimiento 8 a 10 veces para cada lado siguiendo un ritmo razonable. Con música puede ser más agradable.



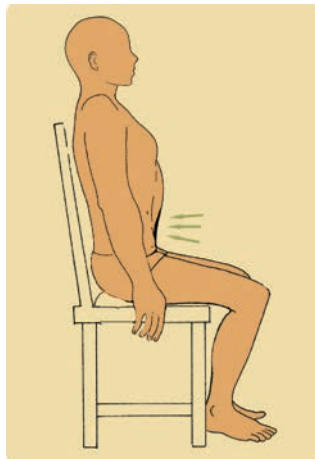
Rotar el tronco y la cabeza llevando ambos brazos hacia un lado y hacia otro.



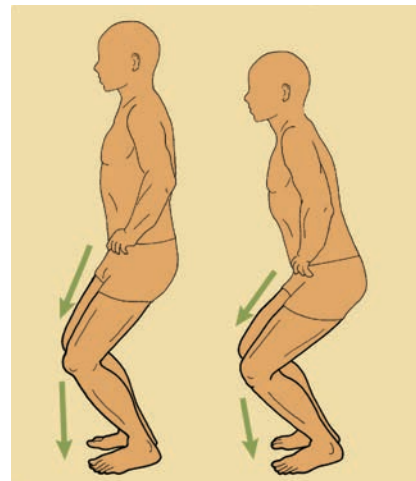
Gimnasia localizada en brazos y piernas con o sin elementos (mancuernas, botellitas de agua llenas de arena, bandas elásticas). Ejecutar 8 a 10 repeticiones.



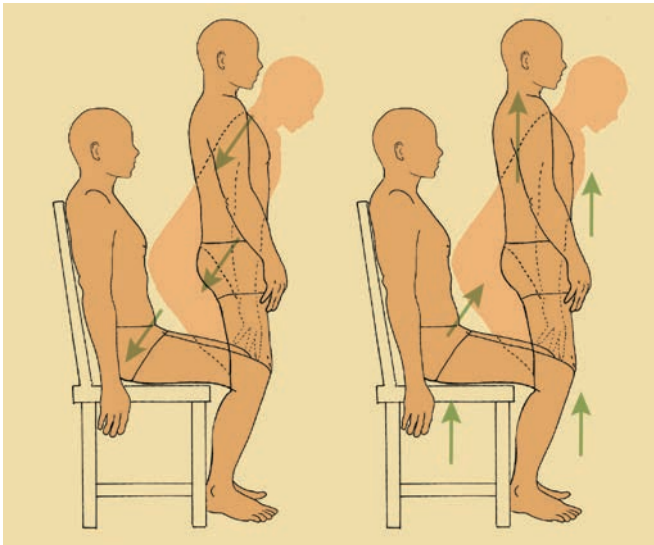
Flexión de rodilla pasando el peso del cuerpo de un lado a otro.



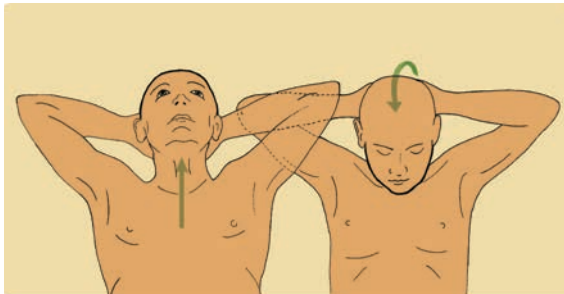
Contraer el abdomen llevándolo hacia la columna. Repetir 8 veces.



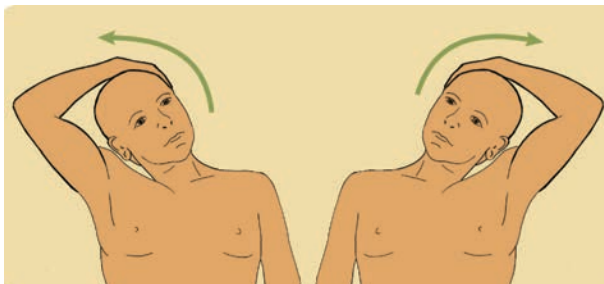
De pie. Con piernas y rodillas semiflexionadas, bajar y subir.



Sentarse y levantarse
10 a 15 veces.



Retraer el mentón con las
manos en la nuca
empujando hacia atrás y
luego hacia adelante.



Inclinar la cabeza
cruzando el brazo por
encima de la oreja
contraria.
Mantener 5 segundos
y luego hacer hacia
el otro lado.

Conclusión: piense en su vida anterior de sedentario y compare con la actual y cómo se siente: ¿Pensaba que podía lograrlo? ¡Felicitaciones por su logro!

Última e importante tarea: Mi registro del movimiento

Hoy aprenderé a completar mi registro diario

El registro me permite saber cuánta actividad física realizo diaria y semanalmente, hecho importante para verificar cuantas sesiones cortas de movimiento (tareas cotidianas o ejercicios en casa, transporte, pausas saludables o tiempo libre) he realizado. Estos “minutos activos” combinados con ejercicio programado (gimnasia, caminata, natación, ejercicios de fuerza o deporte), me permitirán verificar el tiempo dedicado al movimiento diario.

Para utilizar adecuadamente este registro:

- Anotaré en “Mi movimiento/hora”, la actividad realizada y el horario.
- En la columna de cada día, el tiempo que le dediqué
- Al finalizar, sumaré y obtendré el total de minutos activos de ese día. Al terminar la semana, sumando los totales diarios obtendré el tiempo de actividad semanal.

La consigna es que el registro me muestre un aumento progresivo de la actividad semanal efectivamente realizada.

MI REGISTRO DE MOVIMIENTO. Semana N°.... Fecha: Del... al ..._/...								
ACTIVIDADES	MI MOVIMIENTO/HORA	L	M	M	J	V	S	D
1. Hogar: planchar, lavar platos, lavar el auto, barrer, hacer compras	Limpieza de la casa: 8:30 Compras a pie: 10:45	40' 15'						
2. En el viaje o transporte: bajar antes y caminar								
3. En el trabajo: subir y bajar escaleras, visitar otra oficina.								
4. En el tiempo (o espacio) libre: act. deportivas o recreativas.		30'	30'					
	TOTALES DIARIOS	85'	30'					
	TOTAL SEMANAL							

Resumen: Sé que hacer para practicar regularmente actividad física. ¡La haré y la registraré como evidencia de mi progreso en incorporar hábitos saludables!

El plan de alimentación

Qué debo saber de mi plan de alimentación saludable

Acabo de aprender como organizar mi plan de actividad física. Ahora es el turno de mi plan de alimentación saludable.

Este plan es el complemento necesario e indispensable para lograr un peso adecuado a mi estatura y edad, capaz de permitirme tener una vida sana y alcanzar mi máximo rendimiento físico y mental.

Para le explicaremos algunos principios básicos de nutrición y posteriormente le propondremos esquemas de planes de alimentación para ayudarle a lograr o mantener un peso corporal "saludable".

¡Pongamos manos a la obra!



Resumen: Completada la información solo resta poner en práctica lo aprendido

Reducción del consumo de grasas y adelgazamiento

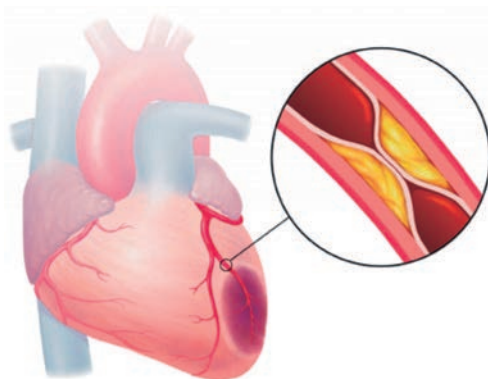
Dos condiciones que modifican favorablemente el perfil lipídico y la insulinoresistencia

Las sustancias llamadas lípidos que están en la sangre son los triglicéridos y el colesterol con sus distintas formas. En esta página queremos hacer foco en el colesterol.

¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia grasa imprescindible para el funcionamiento normal de nuestro organismo, ya que forma parte de las células y se utiliza en la elaboración de hormonas y sales biliares.

Como tantas otras sustancias que circulan normalmente en la sangre, si está en **exceso** resulta peligroso: tiende a depositarse en la pared de las arterias, endureciéndolas. Esto puede terminar por obstruir las arterias, impidiendo la llegada de sangre a diferentes tejidos como el corazón y el cerebro produciendo lesiones tales como el infarto de miocardio o el accidente cerebro vascular.



La concentración del colesterol total no debe exceder el valor de 200 mg/dL. Cuando aparece un valor mayor en forma persistente se habla de “hipercolesterolemia”.

El colesterol total tiene dos fracciones diferentes:

- el colesterol LDL, frecuentemente llamado el “colesterol malo” y
- el colesterol HDL, denominado “el colesterol bueno” cuyos valores límite son diferentes para mujeres y hombres.

Para bajar el “colesterol malo” (LDL) usted puede contribuir efectivamente de las siguientes maneras:

- bajar su consumo de grasas totales y
- bajar de peso, que sería la resultante de lograr una alimentación saludable (“Plato saludable”) y el consumo de frutas y verduras.

Resumen: Consumir menos grasas y bajar de peso mata dos pájaros de un tiro: disminuye la insulinoresistencia y baja el colesterol. ¡Y de yapa nos hace sentir mejor!

Cómo adelgazar exitosamente Pero en forma saludable

El aumento de peso es, en la mayoría de los casos, un desequilibrio entre aporte y consumo de calorías (medida de la energía que aportan los nutrientes).

Entonces, para bajar de peso es necesario disminuir la ingesta de calorías (comer menos, mediante un plan de alimentación saludable) o aumentar el gasto (moverse más, o sea aumentar la actividad física, para que el músculo consuma más calorías).

El aspecto más importante es:

No espere una dieta milagrosa que hace desaparecer sus kilos demás en forma instantánea.

Lamentablemente estamos expuestos a un bombardeo publicitario de “promesas mágicas para adelgazar” y esto solo genera gastos y grandes desilusiones.

Detectar las barreras y obstáculos en el descenso de peso

Algunas de ellas pueden ser:

- Tener expectativas desmedidas, que solo nos generan ansiedad por pensar que son inalcanzables en el corto plazo. Por ejemplo, muchas publicidades ofrecen programas para bajar muchos kilos en un mes, pero es importante plantearse la importancia de modificar hábitos alimentarios que puedan sostenerse a lo largo de los años.
- Comenzar un proceso de cambio sin haber definido mis metas personales
- Comenzar sin buscar aliados sociales: personas que colaboran y acompañan en la decisión de cuidado y descenso de peso.

Resumen: No todo lo que brilla es oro: promesas y expectativas como 10 kilos menos en el plazo de 2 meses son definitivamente falsas.

Comenzando a hablar del plan de alimentación

Introducción

A continuación desarrollaremos algunos aspectos importantes a tener en cuenta para poder realizar una alimentación más saludable:

- Identificar aquellos alimentos que es importante incorporar por tener características nutricionales destacadas.
- Identificar aquellos alimentos cuya ingestión, aún en pequeñas porciones, aportan muchas calorías.
- Reconocer distintas formas de alimentarse de manera saludable sin encarecer el costo diario.
- Adaptar preparaciones habituales para lograr platos más saludables.

¿Cómo identificar de manera sencilla los alimentos para una alimentación saludable?

La siguiente imagen del semáforo es una herramienta sencilla para reconocer aquellos que pueden ser consumidos libremente (indicados con la luz verde), los que deberían tener un consumo moderado (amarillo) y aquellos que conviene evitar (rojo).



Muy conveniente

Ricos en agua.

Comer mucho



Convenientes

Ricos en proteínas y en hidratos de carbono complejos.

Comer la mitad de lo habitual



Inconvenientes

Ricos en grasas, y que contienen azúcar común. Bebidas alcohólicas.

Evitar

Resumen: ¡Luz verde a los alimentos saludables!

Reconociendo los alimentos Sus características

Los alimentos de libre consumo son los que contienen fundamentalmente agua.

El agua no aporta calorías y ofrece la ventaja de dar volumen por lo que facilitan obtener saciedad:

Ellos son:



- Infusiones (té, mate, mate cocido) sin azúcar, agua, soda.
- Todas las verduras. No pertenecen a este grupo la papa, batata, choclo, mandioca, calabaza.
- Gelatina sin azúcar, bebidas sin azúcar.
- Caldos caseros de verduras.



Resumen: Los alimentos de libre consumo son grandes aliados; organice su compra para tener a mano estas opciones.

Alimentos de consumo moderado

Proteínas e hidratos de carbono

Las proteínas aportan aminoácidos esenciales, que el cuerpo no puede producir por lo que no deben faltar en el plan de alimentación diario. Forman parte de tejidos tales como el músculo, regulan funciones del organismo y aportan energía: la combustión de 1 gramo de proteína produce 4 kcal.

Deben consumirse en forma medida y para facilitar esta acción les recomendamos porciones.



Alimentos que contienen proteínas:

Carnes de todo tipo, pero aconsejamos elegir cortes que tengan poca grasa o que sea fácil retirarla, ya que es necesario disminuir el consumo de grasa.

Quesos: aquellos bajos en grasa, ya que los quesos duros o cremosos, tienen mucha cantidad y por lo tanto no ayudan al descenso de peso.

Huevo: Excelente proteína (principalmente la clara), económica, fácil de usar en muchas preparaciones y rápido para preparar.

De origen vegetal: La combinación de cereales como arroz, fideos, maíz, con lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja, permite disponer de proteínas de muy buena calidad.



Resumen: Incluir proteínas animales o vegetales a diario es muy bueno para la salud. ¡Pruebe distintas opciones!

Hidratos de carbono

En porciones chicas no afectan al descenso de peso



Hidratos de Carbono complejos o almidones. Pueden y deben consumirse en cantidades moderadas porque aportan la energía que necesita el cuerpo para moverse, mucho mejor si pueden contener más fibra (salvado o cereales integrales).
1 g de hidratos de carbono, provee al organismo 4 Calorías.

¿Qué alimentos los contienen?

Verduras: Papa, batata, calabaza, choclo, zapallo, mandioca.

Pastas: Fideos o tallarines de trigo, de arroz, ñoquis, ravioles, canelones. Arroz, avena, harina de maíz (polenta), mijo. Legumbres; porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, harinas de todo tipo.

Pan de todo tipo: salvado, integral, blanco, árabe, flautita.

También contienen hidratos de carbono, pero de origen natural:

Leche descremada o yogur descremado (Cuidado! el yogur entero contiene mucha azúcar y grasa).

Frutas: todas.

Cabe destacar que los alimentos que tienen Hidratos de Carbono simples no entran en este grupo.



Resumen: Incluir hidratos de carbono a lo largo del día en pequeñas porciones restringiendo los azúcares simples!

Alimentos de consumo restringido

Grasas, azúcares y alcohol

Grasas:

Son la principal fuente de energía de la alimentación: aportan 9 calorías por gramo (más del doble que los hidratos de carbono/almidones y las proteínas).

Ingeridas en exceso (principalmente las de origen animal), aumentan el riesgo de sobrepeso y otras enfermedades metabólicas asociadas y a desarrollar eventos cardiovasculares serios (infarto de miocardio, ACV - accidente cerebrovascular).

Alimentos ricos en grasa de **origen animal (además de favorecer el aumento de peso, también suben el colesterol)**: manteca, margarina, chocolate, sopas cremas, frutas secas, aceitunas, productos de pastelería (facturas, tortas, medialunas, galletitas, masitas) crema de leche, fiambres, embutidos, salchichas, carne con grasa, productos de copetín (papitas, palitos salados).

Sardinas, atún en aceite, frituras. Quesos duros y cremosos, chocolates y alfajores. Panes o galletitas con grasa, o alimentos cocidos en grasa animal.

Las grasas de origen vegetal (incluidas en pequeñas cantidades, benefician a la salud cardiovascular): Aceites de todo tipo, frutas secas (nueces, maní, almendras, avellanas, etc.), semillas (chia, lino, girasol, sésamo).



Resumen: La ingestión excesiva de grasas favorece el aumento de peso, del colesterol, la insulinoresistencia y el desarrollo de enfermedad cardiovascular.

El azúcar

Dulzura inicial que redundará a largo plazo en amargura

En este grupo también están los alimentos que contienen hidratos de carbono simples y que pasan a la sangre inmediatamente provocando un ascenso rápido de la glucemia, inconveniente para personas con diabetes y favorecen el aumento de peso.

El azúcar aporta “calorías vacías”; así las llamamos porque no proporcionan nutrientes esenciales. Cada gramo de azúcar contiene 4 calorías y nada de vitaminas o minerales

Están presentes en alimentos tales como azúcar, miel, golosinas, bebidas con azúcar, jugos comerciales y caramelos.



Resumen: “Comer menos azúcar” también facilita la pérdida de peso y mejora la insulinoresistencia.

El consumo de alcohol y la salud

Veamos por qué debemos controlar su ingestión

El consumo de bebidas alcohólicas es un hábito común para muchas personas. Aunque se ha sugerido que el consumo moderado de alcohol puede prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas, no se recomienda su consumo para dicha finalidad.

Por el contrario, su consumo excesivo acarrea consecuencias nocivas para la salud: puede crear dependencia, producir cirrosis hepática, pancreatitis, daños cerebrales, de las arterias y del corazón. Aumenta el riesgo de tener hipertensión, infarto de miocardio, algunos tipos de cáncer, accidentes de tránsito, episodios de violencia y deficiencias nutricionales.

El límite recomendado de consumo diario de alcohol es de:

Una medida de bebida alcohólica que equivale aproximadamente a:

1 vaso de vino (150cc)

1 lata de cerveza (350cc)

1 copa de sidra (150cc)

1 copa de champagne (150cc)

1 medida de whisky (50cc)

Las bebidas alcohólicas también aportan 7 calorías por gramo.



Hombres: 2 medidas
Mujeres: 1 medida



Resumen: Las bebidas alcohólicas son “enemigas potenciales” y no aliados de nuestro plan de bajar de peso.

Menú saludable A organizar un día

La distribución de las comidas a lo largo del día es importante, ya que saltar alguna de ellas predispone a alterar el orden y los horarios del resto de las comidas, facilitando el consumo de grandes porciones de alimentos o seleccionando aquellos de menor calidad nutricional, como por ejemplo facturas, galletitas o caramelos.

Empiece el día con un buen desayuno:

- Infusión con edulcorante o sin azúcar: mate, té, café, mate cocido.
- Leche descremada, para cortar o realizar la infusión.
- La leche se puede reemplazar por yogur descremado.
- Pan fresco o tostado: 1 mignón ó 2 rodajas de pan francés o de pan lactal ó 2 galletas de arroz ó 4 galletitas de agua o de salvado.
- Leche descremada con 2 cucharadas de avena y edulcorante.
- *Para untar:* queso untable descremado o ricota descremada o mermelada light.

En la merienda puede repetir estas opciones.

Conviene reemplazar el azúcar por edulcorantes que no aportan cantidades significativas de calorías o de hidratos de carbono. Existen diferentes presentaciones: en polvo, en sobres, líquidos y en terroncitos. Suelen estar presentes en alimentos envasados como golosinas, bebidas, yogurt, jugos y mermeladas "light".



Resumen: Realizar al menos cuatro comidas diarias que ayudan a evitar picoteos poco saludables.

Ejemplos de desayunos y meriendas

¡Pruebe desayunar y merendar y compruebe la diferencia!

Café o malta con leche descremada y edulcorante, con un pancito mignon o flautita chica, con queso untable.



Yogur descremado con avena o copos de cereal sin azúcar y frutas (también puede ser casero).



Resumen: Variar sus desayunos y meriendas saludables ayuda a sostener su consumo a lo largo del tiempo.

Consejos útiles para desayunos y meriendas Para todos los días

Pruebe otras infusiones: te de manzanilla, jengibre, tilo, menta, limón, té verde, pero recuerde: **¡sin azúcar o reemplazarlo por edulcorantes!**

¿Por qué?

Ayuda a cubrir la cuota recomendada de ingesta de líquido diario, y la buena noticia es que un apropiado consumo de agua y líquidos sin azúcar, han demostrado su efecto beneficioso para el descenso de peso.

- **Pruebe** tomar agua antes de cada comida y manejar las infusiones a lo largo del día.
- **¡Recuerde** que pueden utilizarse calientes, o frías y ayudan a disminuir el consumo de jugos o gaseosas que contienen azúcares y conservantes!
- Es una manera sencilla y económica de reemplazar las bebidas envasadas, pruebe, imagine, cree, puede llegar a sorprenderse!

Elija panes integrales o de salvado

Los alimentos con fibra (salvado, harinas integrales, semillas-lino, chia, sésamo) contribuyen a controlar la glucemia y a bajar de peso pues producen saciedad.

Incluir leche o yogur trae muchos beneficios:

Recuerde que mate sin azúcar puede tomar durante el día, aproveche para que su desayuno y merienda, tenga alimentos como leche o yogur, se va a sorprender de la saciedad que genera.



**Resumen: Elija y ponga en práctica alguno de los consejos anteriores.
¡Alguno le será muy útil!**

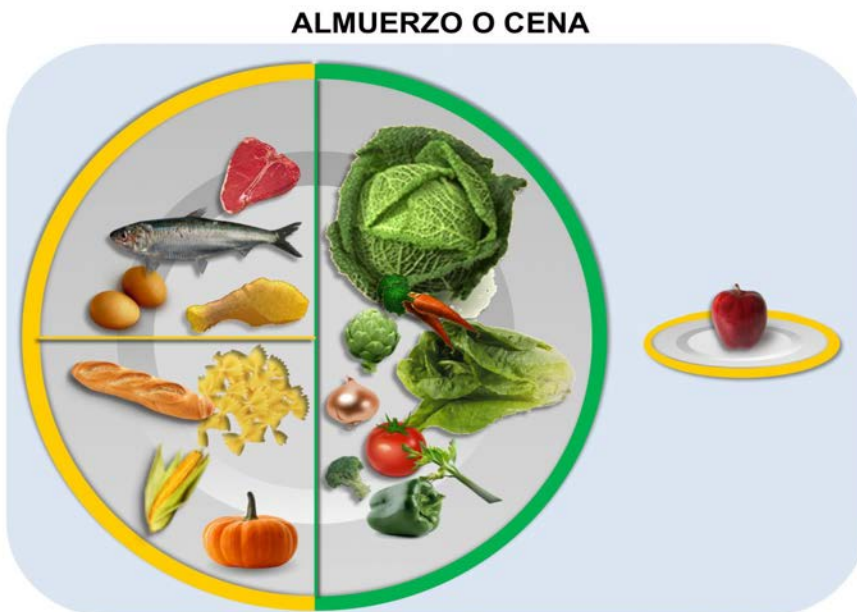
El plato saludable

Una guía visual para alimentarse mejor

Componer un plato saludable permite visualizar la variedad y proporción de los grupos de alimentos que usted debe incluir en sus comidas de almuerzo y cena.

Como verá, tenemos un simple plato dividido en tres partes. Cada una de ellas representa un grupo de alimentos.

Observe que las divisiones no tienen el mismo tamaño:



De esta manera, su plato saludable debe estar compuesto por:

- $\frac{1}{2}$ plato de verduras y frutas
- $\frac{1}{4}$ plato de papa, arroz, pasta o pan (alimentos con almidón), legumbres
- $\frac{1}{4}$ plato de carne, pescado, huevo, leche, queso (proveedores de proteínas).

Puede reemplazar las carnes (proteínas animales) por legumbres (proteínas vegetales), preferentemente combinadas con arroz o fideos o maíz y así obtener una buena fuente proteica completa pero de origen vegetal.

Resumen: ¡Los “cuartos” ayudan a preparar un plato saludable!

Verduras, una elección saludable

Incluya a diario verduras en sus almuerzos y cenas

¿Cuáles?

Todas las verduras: Acelga, achicoria, ajo, alcaucil, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, chaucha, espárragos, espinaca, hinojo, hongos, lechuga, nabo, palmito, pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo, perejil, puerro, rabanito, radicheta, repollo blanco, repollo rojo, remolacha, repollito de Bruselas, rúcula, tomate, zapallito, zanahoria. No pertenecen a este grupo la papa, batata, choclo, mandioca y calabaza.



¿Por qué incluir verduras?

Hay buenas razones para aumentar su consumo:

- Disponemos de una gran variedad de sabores y colores y para mantener la dieta a lo largo del tiempo la variedad es importante para evitar la monotonía.
- Contienen vitaminas y minerales que son importantes para nuestra salud.
- Tienen fibra que ayuda a bajar la glucemia, el peso corporal, el colesterol, la presión arterial e incluso la constipación.
- Tienen bajas calorías
- Dan saciedad
- Previenen enfermedades

Resumen: Las verduras son grandes aliadas para bajar de peso, ¡invítelas a su mesa!

¡Sugerencias para incluir verduras a diario! ¡Y compra inteligente!

Elija las verduras de estación ya que los precios son totalmente distintos. Le brindamos una ayuda para facilitar su elección:

DE TODO EL AÑO Verduras: acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

Aumente de a poco... Si no está acostumbrado al consumo de verduras, para evitar trastornos intestinales como distensión y gases, aumente paulatinamente su consumo: agregue una porción cada semana hasta llegar a 5 porciones diarias.

¡No se tira nada! Hay verduras que puede guardar en freezer o congelador listas para agregar a la olla y combinar (cebolla, morrón, zanahoria, chauchas, brócoli o mix de verduras para salsa: cebolla, morrón rojo, verde o amarillo, zanahoria en cubos o en tiritas; mix de verduras para sopa: apio, puerro, zapallito, cebolla de verdeo cortada en cubos; verduras para guisos o ensaladas frías o calientes: chauchas, granos de choclo, arvejas), rellenos: espinaca o acelga (apenas hervida previamente).

Utilice en revueltos o tortillas las hojas de remolacha o las pencas de acelga o las hojas de puerro.



Piense en la siguiente comida... Elabore la ensalada o verduras para dos comidas. Recuerde no condimentar para que no se marchite la verdura.

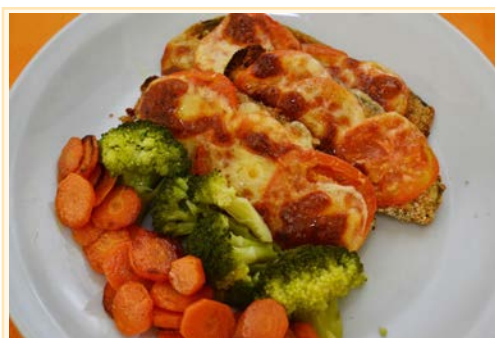
Aproveche todos los medios de cocción... Verduras a la parrilla o a la plancha para el resto de la semana.

Prepare opciones que pueda conservar más tiempo... Verduras al escabeche o en vinagre con poco aceite y sal, como escabeche mixto o chucrut.

Resumen: ¡Arme preparaciones multicolor!

Para probar y crear en la cocina

Pruebe... hacer algunas **verduras en milanesa (sin fritar, a la plancha u horno)**, de berenjenas, zapallitos, zuchinis. Puede agregar semillas o avena al pan rallado.



Tenga a mano **verduras deshidratadas...** vienen julianas de verduras para sopa o para guisos, cebollas, ajo, zanahorias, son muy económicas y no tienen desperdicio.

Preste atención a las ofertas de **verduras congeladas**, son una opción que puede incluirse sin inconvenientes.

Incluso algunos **productos enlatados** como espinacas, tomate, remolacha, pueden contribuir a esos momentos en que tiene poco tiempo, enjuagarlos para quitarles la sal, y emplearlo en ensaladas, guisos y tortillas.



Agregar una cucharada de aceite vegetal (oliva, girasol u otro) para condimentar en crudo las ensaladas y algunas otras preparaciones.

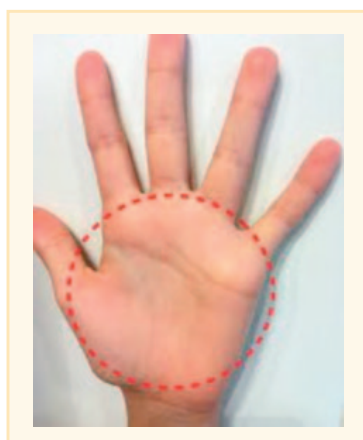
Resumen: La Organización Mundial de la Salud estima que si se aumentara el consumo de frutas y verduras en cantidad suficiente, cada año podrían salvarse... ¡un millón setecientas mil vidas!

Un cuarto... del plato

Proteínas

Un cuarto de plato de carnes de todo tipo: recuerde elegir cortes magros (con poca grasa) pues las proteínas son muy importantes, pero hay que disminuir la ingesta de grasa. Un buen ejemplo son carne vacuna o de cerdo (peceto, cuadril, bola de lomo, cuadrada, nalga, paleta, bife angosto, tortuguita, palomita, picada especial), algunas vísceras (mondongo, corazón, lengua), pescados o mariscos frescos o enlatados al natural, pollo sin piel y huevo.

Como mencionamos anteriormente, la porción diaria recomendada sería tamaño palma de la mano.



- Cocine la carne seleccionada al vapor, a la cacerola, a la plancha o a la parrilla, sin agregar cuerpos grasos (aceite, manteca, crema, quesos).
- Incluir semanalmente en sus comidas pescado de mar (atún al natural, jurel, merluza, pez pollo, cazón).
- Elegir los quesos buscando en la información nutricional, las versiones "light" o con "bajo contenido de grasas".
- Evitar el consumo de fiambres y embutidos.
- Evitar frituras y agregados de cuerpos grasos durante la cocción de los alimentos.
- Para condimentar comidas utilizar queso blanco o yogurt descremado en lugar de crema, manteca o mayonesa.

Resumen: ¡Recuerde que el huevo y la combinación de cereales con legumbres pueden reemplazar la carne!

El otro cuarto... del plato

Hidratos de carbono

Verduras: Papa, batata, calabaza (Pruebe lavarlas bien y cocinarlas para comer la cáscara), choclo, zapallo, mandioca.

Pastas: Fideos o tallarines de trigo, de arroz, ñoquis, ravioles, canelones.

Cereales: Arroz, avena, harina de maíz (polenta), mijo, quinoa, amaranto.

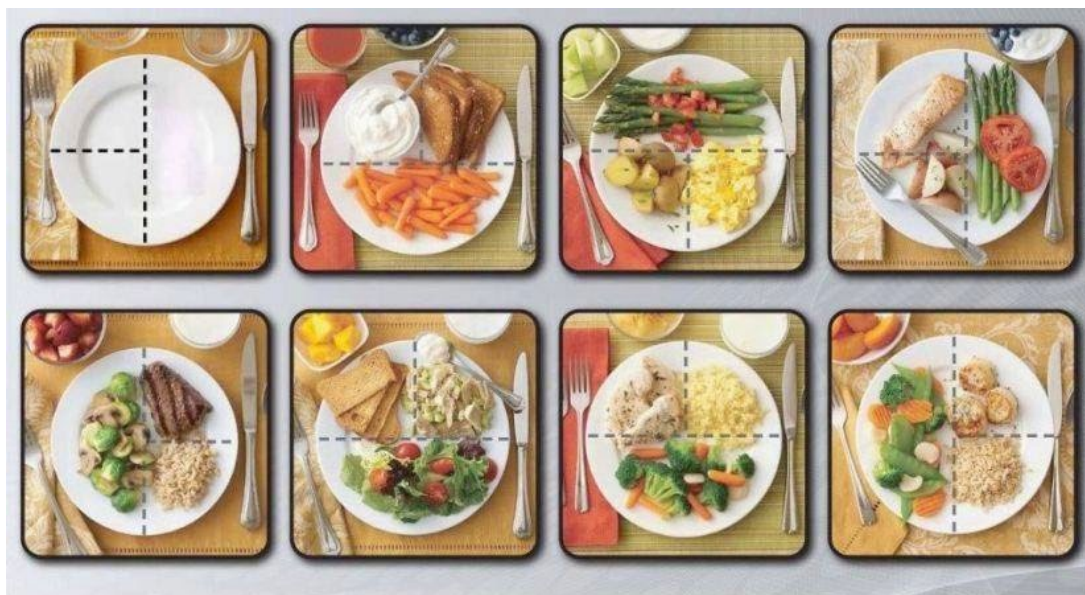
Legumbres; porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, soja y harinas derivadas.

Pan de todo tipo: salvado, integral, blanco, árabe, flautita.

También son hidratos de carbono, pero con contenido de azúcares.

Leche descremada: No sólo tiene calcio y vitaminas, sino que produce rápida saciedad.

Frutas: Son ideales para consumir en cualquier momento del día; conviene que sean 2 ó 3 unidades y si fueran uvas o frutillas 1 taza tamaño té. Siempre es mejor con cáscara para no desperdiciar volumen e incorporar fibra de la fruta.



Resumen: Vea en las imágenes cuan variado que puede ser su plato.

El consumo de sal y la salud

Un integrante de la mesa no necesariamente saludable

¡Disminuir la ingesta de sal a 5 g por día mejora su salud!

Consumir menos sal contribuye a disminuir su presión arterial y el riesgo de padecer eventos cardiovasculares que son la primera causa de muerte en nuestro medio.

Nuestros hábitos de alimentación suelen incluir un consumo excesivo de sal a través del uso indiscriminado del salero y del consumo de alimentos industrializados, a los cuales el fabricante agrega grandes cantidades de sal tanto para resaltar el sabor como para aumentar su conservación.

La ingesta elevada de sal hace que aumente el volumen de sangre circulante lo que aumenta la presión arterial y el trabajo del corazón que debe bombear un volumen mayor de sangre.

Su consecuencia a mediano o largo plazo es el aumento del riesgo de padecer infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.



Resumen: Dejar fuera de la mesa el salero es una estrategia que favorece nuestra salud: Menos sal = Más SALUD.

Elegir alimentos envasados según su contenido de sodio ¿Qué es el sodio?

Las palabras “sal” y “sodio” no significan lo mismo, pero frecuentemente se usan indistintamente. La sal, también conocida por su nombre químico, cloruro de sodio, es un compuesto que abunda en la naturaleza y se usa para condimentar y conservar los alimentos. El sodio es uno de los elementos químicos que se encuentra en la sal.

La sal contiene un 40% de sodio, que es el responsable de los efectos perjudiciales del exceso del consumo de sal sobre la salud. Cabe destacar que la sal que comemos proviene no solamente del salero, sino también de los alimentos industrializados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 g (6 GALLETITAS)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 Kcal = 508 Kj	6
Carbohidratos	19 g.	6
Proteínas	3.2 g.	4
Grasas totales	3.8 g.	7
Grasas saturadas	0.3 g.	1
Grasas trans	0.4 g.	---
Fibra alimentaria	1.6 g.	6
Sodio	228 mg.	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

El número que aparece encerrado en un óvalo (sodio y cantidad por porción), debajo de la leyenda del título “Información nutricional”, corresponde a la cantidad de sodio que tiene una porción de galletitas.

El alto contenido de sal puede permanecer “oculto” en lo alimentos envasados, sobre todo cuando el mismo no tiene sabor salado.

Elija aquellos alimentos cuyo contenido de sodio en cada porción sea de 120 mg de sodio o menos.

Resumen: La salud justifica el tiempo de la lectura de un rótulo y una cuidadosa elección de alimentos saludables.

10 Estrategias fáciles para reducir el consumo de sal

¡Siempre de a diez resulta más barato!

- 1- Leer la información nutricional.** Compare el sodio de los alimentos que habitualmente compra y elija los que contengan menos sodio.
- 2- Preparar comida en casa con la mayor frecuencia posible.** No le agregue sal a los alimentos antes o mientras los cocina.
- 3- No llevar el salero a la mesa.**
- 4- Sumar sabor sin sumar sal.** Use hierbas y especias en lugar de sal para condimentar. Pruebe el romero, el cardamomo, el orégano, la albahaca, el curry en polvo, la pimienta de cayena, el jengibre, el ajo fresco o en polvo (no la sal de ajo), la pimienta negra o roja, el vinagre o el jugo de limón y las mezclas de condimentos sin sal.
- 5- Consumir alimentos frescos con la mayor frecuencia posible.** Compre pescado de mar, pollo, carne de cerdo y carne magra fresca en vez de fiambres, embutidos, hamburguesas congeladas o salchichas envasadas.
- 6- Consumir verduras frescas todos los días:** si no las consigue utilice las congeladas pero evite las enlatadas.
- 7- Si consume enlatados, ¡enjuáguelos!** Antes de usarlos, enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como el atún, las arvejas, o el choclo antes de usarlos. Esto elimina parte del sodio.
- 8- Investigar los quesos.** Compare el contenido de sodio de los quesos; generalmente es muy alto. Elija la ricota y el queso blanco en lugar de quesos duros. Puede agregarles vegetales picados, hierbas y especias para lograr diferentes sabores.
- 9- Experimentar con los condimentos.** El sodio de la salsa de soja, ajinomoto o resaltadores de sabor, la mostaza, el ketchup, aderezos para ensaladas y los sobres de condimentos puede ser muy alto. Agregue aceite y vinagre a la ensalada, en lugar de aderezos envasados.
- 10- Si va a un restaurant o rotisería,** pregunte y elija una opción con menor contenido de sodio. Pida que le preparen la comida sin sal y que las salsas y los aderezos para las ensaladas se los den aparte para poder usar menos cantidad. También puede reducir el tamaño de su porción y así incluir menos sodio. Si encarga pizza, que tiene muchísima sal, modere la cantidad y acompañela con ensaladas.

Resumen: Mi nuevo lema: ¡Sal de la mesa!

Las bebidas

¡Sabrosas pero no inocentes!

La sed es un mecanismo que le permite al cuerpo mantener constante la cantidad de agua del cuerpo. Para saciarla podemos emplear una gran variedad de bebidas pero no todas favorecen el logro de nuestra meta de bajar de peso.

Para mantener constante el volumen de agua corporal se recomienda tomar dos litros de líquido diarios. Esto implica que, según el tipo de bebidas eligidas, variará mucho la cantidad de calorías ingeridas.

Por ejemplo 2 litros de gaseosas azucaradas “comunes” aportan un total de 900 calorías (equivalente a la mitad del requerimiento energético del adulto), mientras que 2 litros de agua, gaseosas con edulcorantes o infusiones no azucaradas no aportan calorías.

¡Saque cuentas y decida saludablemente!



Resulta entonces que para alcanzar la meta intervencional de adelgazar exitosamente para reducir la insulinoresistencia y prevenir la diabetes tipo 2, la ingesta de **agua** (bebida no calórica y barata), es lo ideal. Adicionalmente, su ingestión antes de las comidas, distiende el estómago y reduce así el apetito.

Si busca igual beneficio pero más sabor, puede optar por el mate, el té y el café sin azúcar y también las bebidas endulzadas con edulcorantes no calóricos.

Como mencionamos anteriormente, las **gaseosas azucaradas** pueden reemplazarse ventajosamente por agua. Además está demostrado que su consumo está asociado con el desarrollo de sobrepeso y de diabetes tipo 2.

Resumen: Una buena selección de bebidas contribuye a lograr la meta de pérdida de peso y ahorro dinero. ¡Dos pájaros de un tiro! Su salud y su bolsillo se lo agradecerán.

Cuidando la salud y el bolsillo

¿Es más caro comer sano?

Las razones que condicionan el precio de los alimentos son múltiples y no siempre el alimento más caro es el mejor ni tampoco el más económico es el peor.

¿Qué debemos tener en cuenta para comprar mejor y más barato?

- El lugar donde lo compramos, ya que el mismo producto puede variar su precio dependiendo del sitio de compra: almacén, supermercado, kioscos o directamente a sus productores en ferias.
- ¡Aproveche las ofertas!
- El tamaño del envase, porque cuando tienen menor contenido en general son más caros proporcionalmente que el mismo producto en envases más grandes.
- Los procesos de industrialización: cuanto más natural y fresco, más económico.
- La estacionalidad de las frutas y verduras: en la época del año que más abundan son más económicas y de mejor calidad. Y la ventaja de este grupo de alimentos es que podemos reducir a cero su costo si cultivamos nuestra propia huerta (¡y de paso hacemos ejercicio!).



Resumen: ¡Cosecharás lo que siembras! (¡Y ahorrarás dinero!)

Ejemplo de un menú diario económico vs. otro caro

Las ventajas de saber elegir

En la tabla siguiente le mostramos dos versiones de comidas para un día, tomando como ejemplo el mes de noviembre.

Comida	Versión económica	Versión cara
Desayuno	Leche con avena arrollada, trocitos de manzana y edulcorante	Yogurt con cereales y fruta comprado.
Almuerzo	Pescado al vapor (merluza) Verduras de estación Arroz Mandarina	Milanesa de pescado marca..., congelada Coliflor gratinado* Pera*
Merienda	Mate cocido con leche Pan con cucharaditas de queso blanco descremado Media naranja	Café con leche Galletitas light Mermelada dietética Medio Durazno*
Cena	Cazuela de verduras en juliana con fideos y tiritas de pollo Frutillas	Bife de costilla con puré instantáneo Helado de frutas
	\$	\$\$\$

**Están caras en octubre, entre otros factores, porque están lejos de su período de cosecha.*

Resumen: “No todo lo que brilla es oro...” ¡no se deje tentar por las apariencias ni por las propagandas!

Algunas recetas ricas y fáciles con verduras

Un poco de ingenio facilita la tarea

Yogur casero:

Calentar 1 litro de leche descremada en una olla hasta que aparezcan burbujas pequeñas en los bordes, no debe hervir. Cuando llega a ese punto sacarla del fuego. Mezclar con 1 pote de yogur descremado y edulcorante; luego verter la mezcla en recipientes de vidrio sin tapa, envolver los frascos en repasadores gruesos y guardarlos durante más de ocho horas en un lugar cálido por ejemplo en el horno o mesada. Pasado ese tiempo llevar a la heladera ya que es el momento de consumir. Suelen durar de una semana a diez días.

Ratatouille o mix de verduras:

Lavar, pelar y cortar en cuadrados o tiritas 1 berenjena, 1 tomate, un zapallito, ½ morrón, 1 cebolla chica. Cocinar al vapor en olla tapada 20 minutos y condimentar.

Berenjena napolitana :

Hervir una berenjena grande. Cortarla transversalmente. Colocarla en fuente para horno rociada con aceite. Aparte hacer una salsa con un tomate y ½ cebolla. Cubrir la berenjena con la salsa y con una rodaja de queso magro fresco. Gratinar en horno.



Espinaca al ajillo:

Cocinar 2 atados de espinacas en olla tapada sólo con el agua de remojo a fuego suave durante 15 minutos. Aparte, pincelar una sartén con 1 cucharadita de aceite y 2 ajos partidos en láminas finas. Incorporar las espinacas escurridas. Cocinar. Se pueden servir frías o calientes.

Ensalada sabrosa:

Cortar repollo colorado en juliana fina, condimentar con aceite, vinagre, pimienta y mostaza. Se puede comer fría o caliente; para esto poner en una ollita y dejar que ablande.

Resumen: La mesa saludable no solo es buena para quien debe bajar de peso... ¡también para toda la familia!

Algunas recetas ricas y fáciles... pero con carnes Manos a la obra!

Arroz con verduras y pollo (300 calorías y 6 g de grasa por porción)



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo chicas, cocidas a la plancha (400g)
- 2 cebollas picadas
- 1 morrón picado
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 taza de arvejas hervidas o congeladas
- 2 tomates picados
- 2 hojas de laurel, pizca de cúrcuma y pimentón
- Rocío vegetal o 1 cucharada de aceite de raso

Preparación:

Unte con aceite, apenas, una cacerola. Dore la cebolla y el morrón.

Incorpore el arroz

Agregue el caldo, los tomates, el laurel y las especias.

Al romper el hervor, baje el fuego al mínimo y cocine durante 15 minutos.

Antes de servir, agregue las arvejas cocidas.

Deje reposar 15 minutos y sirva.

Resumen: "No tengo miedo a las tormentas, porque estoy aprendiendo a navegar mi barco" (Louisa May Alcott) ¡Y mi barco es mi propia vida!

Los guisos de siempre... Pero más sanos

Carbonada (300 calorías y 6 g de grasa por porción)



Ingredientes para 4 porciones

400 g de carne vacuna desgrasada y magra (puede ser paleta, cuadrada o nalga)

1 cebolla

1 cebolla de verdeo

1/2 morrón rojo

2 tomates perita

1 choclo

1 batata

1/2 zapallo anco

3 mitades de durazno en lata sin azúcar

½ litro de caldo casero

Pimienta.

Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite

Preparación:

En una olla grande salteé con rocío vegetal o con una cantidad mínima de aceite (1 cucharadita) la cebolla, la cebolla de verdeo y el morrón picados finamente.

Una vez que la cebolla esté transparente agregue la carne vacuna cortada en cubos.

Incorpore el caldo y agregue el resto de las verduras cortadas en cubos de 2 cm de diámetro.

Cocine a fuego medio aproximadamente 40 minutos.

Incorpore los duraznos cortados también en cubos y deje cocinar por 5 minutos más.

Resumen: Estas recetas son sólo el comienzo de un plan de alimentación rico y saludable. ¡A disfrutar paladeándolas!

Estacionalidad de las frutas y hortalizas

	Mucha Oferta				Oferta Normal				Poca Oferta				Sin Oferta			
FRUTAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D				
Cereza																
Ciruela																
Damasco																
Durazno																
Frutilla																
Mandarina																
Manzana																
Melón																
Naranja																
Palta																
Pera																
Pomelo																
Sandía																
Uva																
HORTALIZAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D				
Alcaucil																
Apio																
Batata																
Berenjena																
Cebolla																
Chaucha																
Choclo																
Coliflor																
Espárrago																
Papa																
Pepino																
Pimiento																
Remolacha																
Repollo																
Tomate																
Zanahoria																
Zapallito																
Zapallo																

Fuente: Mercado Central de Buenos Aires.

Resumen: ¡Comer verdura es cordura!

¿Y ahora qué? ¡Su turno de jugar!

Le hemos explicado el valor de los diferentes tipos de alimentos a su alcance.

Las cartas están de su lado y es el momento de jugar demostrando su decisión, voluntad y perseverancia.

La balanza y el centímetro (para medir circunferencia de su cintura) son las herramientas que deberá utilizar para demostrar su férrea decisión de bajar de peso y la distribución de su grasa corporal.

Demuestre y demuéstrese de lo es capaz para adquirir hábitos saludables y bajar de peso para mejorar su salud y... ¡su imagen!

La meta no es simple pero la recompensa... prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2 o mejorar el grado de control clínico y metabólico de la misma.



ESTOS RESULTADOS SUSTENTAN LA RECOMENDACIÓN: PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE E INGESTA LIMITADA DE BEBIDAS EDULCORADAS PARA PREVENIR EL DESARROLLO DE OBESIDAD Y DMT2.

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



© La Familia de Pablos

Resumen: Usted, el manual y nosotros: juntos somos más y... ¡podemos!

Un desafío condicionado

Una prueba de motivación y autoconfianza

Recientes evidencias demostraron que una pérdida de peso importante (10 a 15 Kg en un lapso relativamente corto), mejora el control metabólico y el depósito de grasa en el hígado y logra revertir la DT2 en el 45% de los casos.

¿En qué pacientes se obtuvieron esos importantes cambios?

En personas con DT2 de no más de 6 años de diagnóstico, que no utilizaban insulina para su tratamiento, sin complicaciones crónicas de la enfermedad ni lesiones cardiovasculares graves asociadas, ni mujeres embarazadas. En todos los casos los participantes tuvieron importante apoyo médico y nutricional.

Si usted cree que reúne las condiciones indicadas y está dispuesta/o a intentar hacer un esfuerzo similar al de esos pacientes, nos comprometemos a ayudarlo a participar en esta iniciativa de perder peso en forma importante.

Para ello su primer movimiento será consultar con su médico para asegurarse que reúne las condiciones necesarias y luego... ***¡ponerse en marcha!***

Acordada la iniciativa con su médico, le adelantamos cómo será el procedimiento a seguir.

En el sobre adjunto encontrará dos desplegados: uno contiene 5 versiones de un plan de alimentación con 6 comidas diarias (desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación y cena) de 800 Calorías cada una.

Cada comida contiene la misma cantidad de calorías lo que le permitirá seleccionar cuál es el desayuno, colación, almuerzo, merienda o cena que más le apetece y establecer el plan de comidas personalizado durante cada uno de los 7 días de la semana.

Dos recomendaciones importantes: durante esta semana si utiliza medicación para su diabetes suspéndala y tome por lo menos 2 litros de agua independientemente del líquido de las infusiones que consuma. Para esto último le recomendamos tener a mano una botella de agua de 2 litros y consumirla completamente a lo largo del día.

Póngase en marcha y comience el lunes con este plan que lo terminará el domingo próximo. Puede que al tercer día la voluntad comience a flaquear pero consuélase: la próxima semana la iniciará con algunos kilos menos y... como premio tendrá una semana de ... ¡1600 Calorías! *¿No es gratificante?*

Este nuevo régimen de 1600 Calorías puede utilizarlo de la misma manera que el anterior.

Continuando su experiencia y la tarea de bajar de peso, la tercera y cuarta semana repetirá un ciclo idéntico al de la primera y segunda, respectivamente: uno de lucha (800 Calorías) y uno de gratificación (1600 Calorías).

Y como se ha portado muy bien consigo mismo (verifique cuánto bajó de peso y regístrelo), le recomendamos seguir con un régimen cercano al de la gratificación pero no exagere: registre su peso día por medio y dibuje la curva que será su aliada para mantener lo logrado (descenso de peso) y analice con su médico el resultado de su esfuerzo.

Para hacer el registro de los cambios de peso, puede tomar como ejemplo la tabla siguiente:

Peso inicial: 92kg

1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Peso (kg) 91,5	Peso (kg) 89,0	Peso (kg) 88,200	Peso (kg) 87,0

No olvide pesarse siempre en la misma balanza y a la misma hora.

Si tiene balanza propia controle el peso vistiendo solo ropa interior.

Si utiliza una balanza en ámbito público trate de vestir siempre la misma ropa.

Resumen: ¡pensar que durante mucho tiempo creí que bajar de peso era un objetivo inalcanzable! ¡Nadie sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta!

Epílogo

Completar esta lectura es reafirmar el compromiso de adquirir y mantener hábitos saludables

En las páginas de este Manual hemos tratado de brindarle conceptos actuales basados en evidencias internacionales como prevenir la diabetes tipo 2 en personas con alto riesgo a desarrollarla y de lograr un control metabólico adecuado en quienes ya la desarrollaron.

Permanetemente le ofrecimos alternativas racionales pero no por ello fáciles de como adoptar un estilo de vida saludable basado en la selección e ingesta controlada de alimentos y la práctica regular de actividad física.

El camino es largo y necesita de su decisión firme y su voluntad firme para lograr un estado de salud mejor y una vida plena para disfrutarla y compartirla con los suyos.



Y recuerde... no está ni estará solo. Pero algo más, comparta con su familia y amigos este desafío de adoptar un estilo de vida saludable pues juntos podrán hacer el camino más ameno y placentero.

*Este manual es una versión
abreviada y adaptada del Manual
"Verse bien y... ¡Sentirse mejor!"
cuyos autores-coordinadores son
Juan José Gagliardino y Peter Kronsbein
con la colaboración de Adriana M. Álvarez,
Mónica Guinzbourg de Braude y María del Carmen Vidal
y Benito en el área de Motivación, Silvia Mónica García,
Cintia Verónica Ambrosino, Gabriela Saad y Gabriel Augusto Fantuzzi
en el área de Nutrición y Alberto Omar Ricart, Alberto Cormillot,
Juan Pablo Ricart, Julián Sabugal y Julia Martina Vidal
en el área de Actividad Física.
Las recomendaciones del régimen restrictivo de 800 Calorías
está basado en la evidencia de que el descenso de peso
logrado mediante su empleo consiguió un 45% de
reversión de la diabetes tipo 2.*

*(Taylor R. Banting Memorial lecture 2012:
reversing the twin cycles of type 2 diabetes.
Diabet Med. 2013;30(3):267-75).*