

DIABETES Y LA DIETA: Recetas para el Éxito

LA COMISIÓN DE MÉDICOS PARA LA PRÁCTICA RESPONSABLE DE LA MEDICINA

5100 AVENIDA WISCONSIN, NW, SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
TELÉFONO (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

Lo Básico sobre la Diabetes

En los últimos años mucho de lo que se sabía acerca de la diabetes ha dado un gran giro. Nuevos conocimientos acerca de las causas de la diabetes nos dan el poder de evitar que se presente o incluso de revertirla.

La glucosa, un azúcar simple que se obtiene de los alimentos dulces y con almidón, es el combustible principal del cuerpo. La insulina, una hormona fabricada en el páncreas, es la responsable de introducir la glucosa al páncreas. Está presente en la sangre, pero en la gente con diabetes la glucosa no puede entrar en las células donde se le necesita.

En la diabetes tipo 2, la más común, puede haber bastante insulina en la sangre, pero las células son resistentes a ella. La glucosa no puede entrar fácilmente en las células y se estanca en la sangre. A corto plazo, las personas con diabetes no controlada pueden tener fatiga, sed, orina frecuente, y visión borrosa. A largo plazo, corren el riesgo de enfermedades del corazón, problemas de los riñones, trastornos de la vista, daño a los nervios y otras dificultades.

Enfoques en la Alimentación para la Diabetes

Las dietas tradicionales para tratar la diabetes, se han enfocado en limitar los azúcares refinados y las comidas que liberan el azúcar durante la digestión—almidones, panes, frutas, pasta, etc. Cuando se limita el consumo de carbohidratos, la dieta puede contener una cantidad inadecuada de grasa y proteína. Entonces, los expertos en la diabetes han recomendado limitar las grasas—en particular las grasas saturadas que pueden elevar los niveles de colesterol—y limitar la proteína en las personas con función renal defectuosa.

Afortunadamente existe otra manera de **sobrellevar la enfermedad, con una alimentación vegetariana y baja en grasas**, que a la vez combate las condiciones asociadas, como enfermedades del corazón, ganancia de peso, colesterol alto y presión arterial alta. Y tiene la ventaja de que no requiere conteo, porciones o medidas de los alimentos. ¡Pasar hambre no es necesario!

Nueva información señala que la grasa animal y los aceites interfieren con la habilidad de la insulina para introducir la glucosa a las células. Entre más grasa hay en la dieta, es más difícil para la insulina introducir la glucosa en las células.¹ Al contrario, al disminuir el consumo de grasa y reducir la grasa en el cuerpo ayuda a que la insulina trabaje mejor. **Aun así, seleccionar pollo**

si pellejo, leche descremada y pescado no es suficiente para que las personas puedan combatir la diabetes.

Los programas de tratamiento más nuevos reducen drásticamente la carne, los productos lácteos y los aceites. Al mismo tiempo, aumentan los granos, legumbres, frutas y verduras.

En un estudio se encontró que 21 de 23 pacientes que tomaban medicamentos orales y 13 de los 17 pacientes que usaban insulina pudieron dejar de usar sus medicamentos después de 26 días con una dieta casi vegetariana y un programa de ejercicio.² Durante seguimientos de dos- y tres- años, la mayoría de las personas con diabetes tratados con este régimen han mantenido sus mejorías.³ Los cambios de dieta son sencillos, pero profundos, y funcionan.

Un estudio del 2006, conducido por la Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina con la Universidad George Washington y la Universidad de Toronto, examinaron los beneficios de salud de una dieta vegetariana (que excluye todos los productos de origen animal), baja-en grasa, no refinada, en personas con diabetes tipo 2.⁴ Las porciones de verduras, granos, frutas y legumbres no tenían límite. El grupo de dieta vegetariana se comparó con un grupo que siguió una dieta basada en las guías de la Asociación de la Diabetes (ADA). Los resultados de este estudio de 22 semanas fueron sorprendentes:

- Un cuarenta- y tres por ciento del grupo vegetariano y 26 por ciento del grupo de la ADA redujeron sus medicamentos para la diabetes. Entre aquellos en los cuales sus medicamentos permanecieron iguales, el grupo vegetariano logró bajar la Hemoglobina A1C, un índice del control del azúcar en la sangre a largo plazo, por 1.2 puntos, un número tres veces más del cambio del grupo del ADA.



- El grupo vegetariano bajó un promedio de 13 libras, en comparación con solo cerca de 9 libras del grupo del ADA.
- Entre los participantes quienes no cambiaron sus medicamentos para bajar las grasas, el grupo vegetariano también tuvo bajas más substanciales en los niveles del colesterol total y el LDL en comparación con el grupo del ADA.

Este estudio demuestra que una dieta basada en plantas puede mejorar de forma dramática la salud de la gente con la diabetes. También mostró que la gente puede aceptar y seguir fácilmente esta manera de comer. Ahora la ADA incluyen la opción de una dieta vegetariana.

Diabetes tipo 1 y la dieta

Mientras las personas con diabetes tipo 2 a menudo pueden reducir (y algunas veces eliminar) los medicamentos cuando su peso disminuye y la comida y el ejercicio están mejor controlados, aquellos con diabetes tipo 1 siempre necesitarán una fuente de insulina. Todavía no se sabe la causa de la diabetes tipo 1. Varios estudios han implicado al consumo de leche de vaca como posible factor contribuyente.^{5,6}

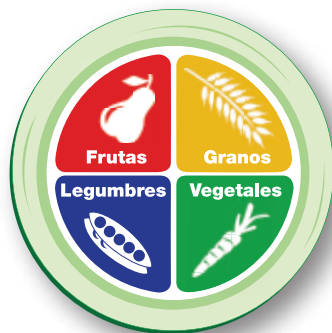
Cuando los patrones del consumo de leche de vaca se examinaron entre varias naciones, hubo una correlación fuerte con la incidencia de diabetes tipo 1. Puede ser que las proteínas en la leche causan una reacción auto inmune en la cual el cuerpo ataca equivocadamente a sus propias células que producen la insulina. Por esta razón, entre otras, la Academia Americana de Pediatría ya no recomienda la leche de vaca sin modificar para infantes. Cuando las mujeres que están amamantando consumen alimentos lácteos, la proteína de la leche de vaca también se encontrará presente en la leche materna. Por esta razón, harían bien al evitar la leche de vaca hasta que haya investigaciones más concluyentes.

El Nuevo Enfoque en la Alimentación para la Diabetes

El nuevo enfoque para la diabetes es efectivo y sencillo. Aquí se presentan cuatro pasos sencillos para manejar el azúcar en la sangre (y el peso, la presión arterial, y el colesterol) a través de la dieta.

1. Construya sus platillos a partir del Plato Poderoso

¡No es complicado! Llene su plato de cereales integrales, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos), frutas y verduras. Beba agua simple. nueces y semillas deben ser consumidas con moderación, limitándose a una pequeña porción al día.



2. Empiece una Dieta Vegana: Evite los Productos de Animales

Los productos de animales contienen grasa, especialmente las grasas saturadas, la cual está vinculada con las enfermedades del corazón, la resistencia a la insulina y ciertos tipos de cáncer. Estos productos también contienen colesterol y, por supuesto, la proteína animal. Puede ser que le sorprenda saber que las dietas altas en

proteína animal pueden agravar los problemas de los riñones y la pérdida de calcio. Los productos de animales nunca proveen fibra o carbohidratos saludables. Una dieta *vegana* es una que no contiene ningún producto de origen animal. Por lo tanto, habrá que evitar la carne roja, el pollo, el pescado, los productos lácteos, y los huevos.

3. Evite los Aceites Vegetales Adicionales y Otras Comidas con alta cantidad de grasa

Aunque la mayoría de aceites vegetales son más sanos que las grasas de animales, siempre habrá que disminuir la cantidad que se come. Todas las grasas y los aceites tienen una concentración alta en calorías. Un gramo de cualquier grasa o de aceite contiene nueve calorías, en comparación con cuatro calorías por un gramo de carbohidratos.

Evite las comidas fritas en aceite, las salsas con aceite, las aceitunas, los aguacates, y la mantequilla de cacahuete. Lea las etiquetas y trate de que cada porción de comida no tenga más de 2-3 gramos de grasa.

4. Favorezca las Comidas con un Índice Glucémico Bajo

El índice glucémico identifica a las comidas que aumentan rápidamente el azúcar en la sangre. Esta útil herramienta permite que se favorezcan las comidas que tienen menos efecto en el azúcar en la sangre. Las comidas con índice glucémico altos incluyen el azúcar en sí y los productos azucarados el pan blanco y de trigo, y la mayoría de cereales fríos. Afortunadamente los frijoles, avena, camote, y sorprendentemente la pasta blanca e integral tienen bajo índice glucémico. Los panes de centeno, multigrano y las tortillas también tienen un bajo índice glucémico, al igual que cereales como el couscous, quinoa, cebada y maíz.

5. Coma mucha Fibra

Procure comer 40 gramos de fibra diario, pero empiece poco a poco. Coma muchos frijoles, vegetales y frutas. Escoja granos integrales (pruebe cebada, avena, quinoa, mijo, pasta integral, etc.). Procure escoger comidas con por lo menos 3 gramos de fibra por porción en la etiqueta de los alimentos y por lo menos 10 gramos de fibra por tiempo de comida.

Empiece poco a poco, es normal que haya un cambio en la digestión (un cambio positivo). El meteorismo generado por las legumbres se puede minimizar al consumir cantidades pequeñas, cocinar por tiempo suficiente y si aún existe el problema, ¡mejorará con el tiempo!

Una nota sobre la vitamina B12: La gente que sigue una dieta sin productos animales deben tomar un suplemento de vitamina B12 de 5 microgramos por día para proteger a la sangre y a las células sanguíneas.

Más lectura

- *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs* by Neal D. Barnard, M.D.
- *Breaking the Food Seduction: The Hidden Reasons Behind Food Cravings—and Seven Steps to End Them Naturally* by Neal D. Barnard, M.D.

- *The McDougall Quick and Easy Cookbook: Over 300 Delicious Low-Fat Recipes You Can Prepare in Fifteen Minutes or Less* by John A. McDougall, M.D. y Mary McDougall.
- www.PCRM.org/diabetes
- www.NutritionMD.org
- www.ThePowerPlate.org
- www.Vegetarianoen21dias.org
- www.21DayKickstart.org
- *A New Approach to Nutrition for Diabetes* (DVD)
- *21-Day Weight Loss Kickstart: Boost Metabolism, Lower Cholesterol, and Dramatically Improve Your Health* by Neal D. Barnard, M.D.
- *Food for Life 90-Day Journal* by Neal Barnard, M.D.; Joanne Evans, M.Ed., R.N., A.P.R.N.; Caroline Trapp, M.S.N., A.P.R.N., B.C.-A.D.M., C.D.E.

Pasta con Salsa Marinara de Lentejas

500 g de pasta de su gusto
 1 bote (700 g) de salsa de pasta con tomate sin-grasa y baja en sal
 1 lata (500 g) de lentejas, enjuagadas y escurridas
 ½ taza de vino tinto seco (puede ser sin-alcohol) o caldo vegetariano bajo-en sal
 Sal a su gusto
 Pimienta negra recién molida

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, combine la salsa de pasta, las lentejas, y el vino o el caldo en un sartén mediano. Caliéntelo poco a poco y condiméntelo con la sal y la pimienta. Sírvalo sobre la pasta escurrida.

Rinde 5 porciones.

Por porción: 470 calorías, 19 g de proteína, 91 g de carbohidratos, 9 g de azúcar, 2 g total de grasa, 3% de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 8 g de fibra, 173 mg de sodio.

Ensalada de Arroz Integral con Tomates Cerezos y Corazones de Alcachofa

Esta deliciosa ensalada es una comida completa y sirve bien para un picnic o para llevar a una cena. Dado a que ni los tomates ni el arroz se benefician con la refrigeración, sírvalo a temperatura ambiente.

3 tazas de arroz integral basmati tibias
 170 g de corazones de alcachofa marinados, enjuagados en agua caliente, escurridos y cortados
 1 taza de cebollitas picadas
 750 g de tomates cerezos rojos, amarillos o mezclados, cortados a la mitad
 ½ taza de albahaca fresca picada
 ½ taza de salsa italiana sin-grasa
 3 cucharadas de jugo de limón
 2 dientes de ajo, molidos
 ¼ de cucharadita de sal
 Pimienta negra recién molida al gusto
 1 pieza de lechuga fresca



Ponga el arroz en una ensaladera grande y añada los corazones de alcachofa, las cebollitas, los tomates, y la albahaca. Mézclelo poco a poco.

Combine la salsa Italiana, el jugo de limón, el ajo, la sal, y la pimienta en un tazón pequeño o jarra. Bátalo o agítelo hasta que esté bien mezclado. Sírvalo sobre la ensalada y mezcle poco a poco. Sirva sobre hojas de lechuga en platos individuales.

Rinde 6 porciones

Por porción: 153 calorías, 4 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de azúcar, 1 g total de grasa, 6 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 4 g de fibra, 376 mg de sodio.

Postre de bayas

Esta es tan fácil, que casi no es una receta! Su licuadora hace la mayoría del trabajo. Se puede comer como pudín o ponerlo encima de fruta.

1 paquete (12.3 onzas) de tofu blando bajo en grasa, extra-firme, desmenuzado
 2 ¾ tazas de bayas sin azúcar descongeladas de su gusto
 3 cucharadas de azúcar o 2 cucharadas de néctar de agave
 1 cucharada de licor de baya (opcional)

Mezcle el tofu, las bayas, el azúcar o néctar de agave, y el licor, si se usa, en una licuadora o un procesador de alimentos hasta que se suavice. Sírvalos en 4 platos individuales y refrigérelos hasta que se enfrien.

Rinde 4 porciones

Por porción: 123 calorías, 7 g de proteína, 24 g de carbohidratos, 17 g de azúcar, 1 g total de grasa, 5% de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 89 mg de sodio.

Las recetas son de *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs* by Neal D. Barnard, M.D. Recetas por Bryanna Clark Grogan.

Sugerencias para las Comidas

Desayuno

- Cereales calientes: avena con canela, pasas, y/o puré de manzana
- Salvado-Entero o muésli con leche de soya sin-grasa o leche de arroz y/o bayas, duraznos, o plátanos (guineos)
- Manzanas, fresas, plátanos (guineos), naranjas, u otra fruta
- Pan integral de cebada o de centeno tostado con mermelada (sin margarina o mantequilla)
- Batatas al horno solas o cubiertas con hongos, pimientos, y cebollas fritas
- Tofu revuelto

Almuerzo

- Ensalada de hortalizas con jugo de limón, salsa sin grasa, o salsa de soya o teriyaki
- Ensaladas de legumbres: tres frijoles, garbanzo, lentejas o ensaladas de frijol negro y maíz
- Ensalada de granos: pasta, couscous, bulgur, o ensaladas de arroz
- Sopas: zanahoria-jengibre, vegetales mixtos, frijol negro, chili vegetariano, lenteja espinaca, minestrone, arvejas partidas
- Humus en pan de pita integral con zanahorias rallada, brotes de soya y pepinos
- Burrito de frijoles negros y batata con maíz y tomate
- Emparedado hecho con alternativas de carne- sin grasa como barbecue seitan, Lightlife Smart Deli estilo de pavo, rebanadas de peperoni vegetal Yves y sus emparedados de vegetales preferidos

Cena

- Pasta marinara: se puede hacer con salsas comerciales (cualquier marca que tenga menos de 2 gramos de grasa por porción y no tenga productos de animales)
- Frijoles y arroz: frijoles negros con salsa, frijoles vegetarianos cocidos, o frijoles refritos- sin grasa
- Tacos blandos: una tortilla de harina rellena con frijoles, lechuga, tomates y salsa



- Fajitas: rebanadas de pimientos dulces fritos poco a poco, cebolla, y berenjena con condimentos de fajitas
- Chili: hecho en casa, o al estilo vegetariano en caja o en lata
- Lasaña de vegetales: se reemplaza al queso ricotta por el tofu bajo en grasa se cubre con vegetales a la parrilla
- Vegetales sofritos sin grasa: vegetales condimentados con salsa de soya u otra salsa baja en grasa y servida sobre la pasta, frijoles o arroz

Comidas Ligeras

- Fruta
- Zanahoria, apio, u otros vegetales con humus bajo en grasa
- Pedazos de Tortilla al horno con salsa o aderezo de frijoles
- Palomitas de maíz
- Tostada con mermelada

Esta hoja de datos no intenta ser un programa comprensivo para la diabetes. Este conciente que un cambio en la dieta puede producir grandes resultados. En algunos casos, hay un riesgo de que ocurra una baja en el azúcar si los medicamentos para la diabetes no son disminuidos o eliminados. Si usted tiene diabetes, consulte con su profesional de la salud y prepare un programa de acuerdo a sus necesidades.

Referencias

1. Peterson KF, Dufour S, Befroy D, Garcia R, Shulman GI. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med.* 2004; 350:554-671.

2. Barnard RJ, Lattimore L., Holly RG, Cherny S, Pritikin N. Response of non-insulin dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care.* 1982;5(4):370-4.

3. Barnard RJ, Massey MR, Cherny S, O'Brien LT, Pritikin N. Long-term use of a high complex-carbohydrate, high fiber, low-fat diet and exercise in the treatment of NIDDM patients. *Diabetes Care.* 1983;6(3):268-73.

4. Barnard ND, Cohen, J, Jenkins, Jenkins DJ, et. Al. A low-fat, vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006; 29(8):1777-83.

5. Scout FW. Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship? *Am J Clin Nutr.* 1990;51:489-91.

6. Karjalainen J, Martin JM, Knip M, et al. A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med.* 1992;327-302-7.