

# El Arroz, La Diabetes y Los Hispanos



## ¡Los hispanos comen mucho arroz! – ¿Realidad o Ficción?

## Los hispanos tienen mayor incidencia de diabetes que otras razas – ¿Realidad o Ficción?

Ambas declaraciones son ciertas, pero no cometa el error de concluir que el arroz causa diabetes. Las personas con herencia hispana realmente tienen una mayor incidencia de diabetes que otras razas. En realidad, los hispanos tienen casi el doble de la probabilidad que los de raza blanca no hispana de desarrollar diabetes. ¿Tiene esto algo que ver con comer arroz? ¡No! La diabetes no es causada por comer arroz más que por comer pan blanco, papas o cereal. El culpable principal para la forma más común de diabetes es la **herencia y el aumento del peso corporal** que resulta de malos hábitos alimenticios y de la falta de ejercicio.

La única conexión entre el arroz y la diabetes es que el arroz es un carbohidrato y cuando los carbohidratos son digeridos

por el organismo, se convierten en glucosa, una forma de azúcar. Para lograr que el azúcar de la sangre pase al interior de las células donde es usada como energía, el cuerpo humano debe producir insulina, la cual actúa como intermediario. Si el cuerpo humano no produce suficiente insulina, el resultado es un exceso de azúcar (glucosa) en la sangre y como consecuencia, si la presencia de azúcar en la sangre es suficientemente alta, puede ser diagnosticada como Diabetes.

Primero, veamos los tres tipos de diabetes – Tipo 2, Tipo 1, y Gestacional.

• **Diabetes Tipo 2** es realmente la forma más común de diabetes. Es un mal funcionamiento del páncreas cuando no puede producir suficiente insulina para regular el azúcar en la sangre. Este tipo de diabetes parece estar relacionada con el aumento de peso u obesidad, estilos de vida sedentarios y la edad, y puede controlarse simplemente perdiendo peso, comiendo con sensatez, haciendo un poco de ejercicio, y quizás con medicinas.

• **Diabetes Tipo 1** es significativamente menos común. Afecta solamente alrededor del 5 al 10% de las personas con diabetes. En estos casos, el páncreas deja completamente de producir insulina y tienes que usar inyecciones de insulina para lograr que el azúcar de la sangre llegue al interior de las células. La causa de la Diabetes Tipo 1 no está clara aunque se cree que resulta de un virus.

• **Diabetes Gestacional** se presenta en 2 a 5% de los embarazos, como resultado de cambios en los niveles hormonales de la mujer. El riesgo es mayor entre mujeres obesas o de mayor edad. El control del azúcar en la sangre durante el embarazo es importante para la salud del bebé. La Diabetes Gestacional es usualmente controlada mediante dietas.

Es importante controlar el azúcar en la sangre porque niveles altos de azúcar en la sangre pueden lentamente dañar la vista, el corazón, riñones, sistema nervioso, piernas y pies. Si no se trata, la diabetes puede conducir a complicaciones más graves que incluyen enfermedad del corazón, apoplejía

(parálisis), e incluso la muerte. Simples acciones preventivas pueden conducir a un largo camino para ganar la lucha contra la diabetes.

**La mayoría de las personas con diabetes tiene la Tipo 2, la cual es prevenible.**

Así que si ya tienes o quieres prevenir la aparición de diabetes, necesitas hacer algunos cambios en tu estilo de vida. Si piensas que necesitarás renunciar a tus alimentos favoritos, tales como arroz y tortillas, no es cierto. Los cereales, incluyendo el arroz, son la base de una dieta balanceada y saludable, y deben ser incluidos diariamente.

**Aquí están algunas maneras sencillas de prevenir la diabetes y controlar el azúcar en la sangre:**

**Comer 3 comidas bien balanceadas al día, y una pequeña merienda en la noche.** Cada comida o merienda debe contener una pequeña porción de proteína (carne, pescado, leche, queso, yogurt, granos, etc.); una porción moderada de carbohidratos complejos (arroz, cereales, etc.); y al menos una ración de fruta y vegetales. Cuando estés planificando las comidas, elige una variedad de alimentos de cada grupo, y vigila los tamaños de las raciones. Come menores cantidades de alimento que sean ricos en grasas y azúcares. Para información sobre los tamaños de las raciones, usa las recomendaciones del folleto *Camino Mágico*.

**Las recomendaciones del folleto aumenta tu ingesta de fibra.** Elige carbohidratos complejos y alimentos de grano entero tales como el arroz integral y

las tortillas de trigo integral. Come bastantes vegetales, y elige frutas frescas en lugar de los jugos de frutas. Cuando leas las etiquetas de los alimentos, busca productos que contengan al menos 2.5 g de fibra por ración.

**No omitas comidas.** Trata de comer alrededor de la misma hora del día todos los días. Es mejor que las comidas se separen de 4 a 5 horas. Reparte tus calorías. No comas una comida grande y tres comidas pequeñas o meriendas.

**Reduce la ingesta de grasas, horneando o cocinando a la parrilla** los alimentos en vez de freírlos y elige alimentos bajos en grasa. Ten cuidado cuando elijas alimentos bajos en grasa; muchos son ricos en azúcar. Cuando estés horneando o friendo tus alimentos, sustituye la manteca de cerdo

por un aceite vegetal, preferiblemente aceite de canola, o aceite de oliva. El usar ollas no adherentes o aceite en aerosol puede ayudar a disminuir el uso de demasiado aceite.

**Mantente activo.** El nivel de azúcar en la sangre mejorará si te mantienes activo. Aún pequeñas cantidades de ejercicio te pueden ayudar. Sube por las escaleras, camina en el centro comercial, y no busques el sitio más cercano para estacionarte. Antes de comenzar un programa de ejercicio o caminata, consulta con un médico.

**Pierde peso si estás demasiado gordo(a).** Aún una pequeña pérdida de peso puede mejorar tus niveles de azúcar en la sangre. Trata de perder 5 a 7% de tu peso corporal, lo cual es 10 a 15 libras para una persona de 200 libras.

## Arroz Español de Grano Entero

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite vegetal                                 | 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate estilo mexicano |
| 1/4 taza de cebolla, picada                                     | 2 tazas de Arroz Integral Mahatma®, cocido          |
| 1/4 taza de maíz congelado, dejarlo descongelar antes de usarlo | 1/4 taza de cilantro, picado                        |
| 1 cucharadita de comino   | 1 cucharadita de jugo de limón                      |

Caliente el aceite a fuego medio en una sartén mediana. Añada la cebolla, el maíz y el comino y saltée por 2 minutos. Añada la salsa de tomate, reduzca el fuego a bajo y hierva a fuego bajo por 5 minutos. Agregue revolviendo el arroz, el cilantro y el jugo de limón. 4 raciones

Información Nutricional  
(Por Ración)

Calorías: 140  
Proteína: 3 g  
Carbohidrato: 28 g

Fibra alimentaria: 3 g  
Grasa Total: 2 g  
Sodio: 320 mg

## La Verdad

*El arroz integral de grano entero tiene un ligero sabor a nuez y una textura un poco más dura al masticar. El arroz integral y el arroz blanco tienen cantidades similares de calorías, carbohidratos y proteínas. La diferencia es que en el procesamiento del arroz integral, únicamente se elimina la cáscara y la capa de afrecho que está debajo permanece. Varias vitaminas y minerales, incluyendo el magnesio, se retienen por este procesamiento del arroz integral.*

*El arroz integral es 100% grano entero y es parte importante de una dieta saludable y nutritiva.*

*El arroz integral tarda más tiempo en cocinarse que el arroz blanco pero la mayoría de las recetas son fácilmente adaptables del arroz blanco al arroz integral. Algunas de nuestras recetas favoritas con Arroz Integral de Grano Entero Mahatma están incluidas en este folleto. Para recetas e información adicional, visite nuestra página web en [mahatmarice.com](http://mahatmarice.com)*



**Usa esta Pirámide Nutritiva Latinoamericana para que te ayudes a hacer selección de alimentos saludables:**

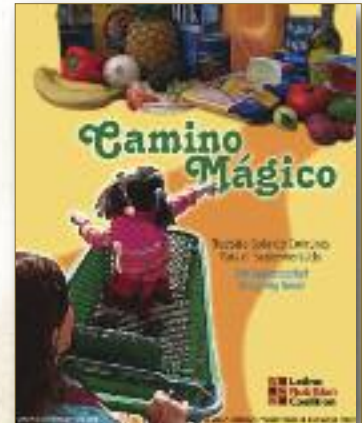
La Pirámide Nutritiva Latinoamericana (ver ilustración) desarrollada por la **Coalición Para la Nutrición Latina** "Latin Nutrition Coalition" (LNC, por sus siglas en inglés) es una guía general que te muestra lo que debes comer cada día. Es similar a la Pirámide Nutritiva que ves en muchos paquetes de alimentos. La pirámide está dividida en seis grupos. Debes comer más alimentos del grupo más grande en la base de la pirámide, el cual contiene arroz, cereales, frutas y vegetales; menos a menudo de los grupos del medio que contiene aves, pescado, mariscos, y aceites; y sólo ocasionalmente de la punta de la pirámide que contiene carne, huevos y dulces.



Para más ayuda en la selección de alimentos saludables, lee el Folleto Camino Mágico, desarrollado por Oldways y LNC. Está diseñado para ayudar a los latinos a comer más saludable basándose en los patrones alimenticios tradicionales. La guía bilingüe, tamaño de bolsillo esta llena de herramientas nutricionales fácilmente accesibles que incluyen:

- Pirámide Nutritiva Latinoamericana recientemente rediseñada
- Guía de control de calorías
- Conocimientos básicos para la lectura de las etiquetas de los alimentos
- Plato mostrando la distribución saludable de los grupos de alimentos
- Ideas y sugerencias de comidas que van desde el Pescado Veracruz a la Tortilla con Frijoles y Queso Fundido

- Mapa del Supermercado que pone en el contexto del mundo real las sugerencias del Camino Mágico
- Lista del supermercado ligada a las recomendaciones de la Pirámide



([http://www.oldwayspt.org/pdf/press\\_room/graphics\\_downloads/CaminoMagico.pdf](http://www.oldwayspt.org/pdf/press_room/graphics_downloads/CaminoMagico.pdf))

Para obtener mas información sobre Arroz Mahatma, y sus recetas visita [www.mahatmarice.com](http://www.mahatmarice.com)



**Para más información acerca de la prevención y control de la diabetes:**

Encontrarás información adicional en la página web de la Coalición de Nutrición Latina en [www.latinonutrition.org](http://www.latinonutrition.org).

Contactar Programa Nacional de Educación para la Diabetes llamando al 1.800.438.5383 o visitando su página web en [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

Ubicar en tu área los nombres de los Programas de Educación para la Diabetes reconocidos por la Asociación Americana de Diabetes American Diabetes Association Recognized Diabetes Education Programs o llamar al 1.800.DIABETES (1.800.342.2383).

Contactar la Asociación Americana Dietética The American Dietetic Association en el 1.800.877.1600. Pedir los nombres de los nutricionistas especializados en diabetes en tu área.

Llamar a la Asociación Americana de Educadores para la Diabetes American Association of Diabetes Educators, al 1.800.TEAM UP4 (1.800.832.6874). Pedir los nombres de varios educadores para la diabetes en tu código postal.

## Aderezo de Arándanos y Arroz Integral



- |  |   |
|--|---|
| 1 taza de <b>Arroz Integral Mahatma®</b> | 1/2 taza de nueces, tostadas y picadas  |
| 3/4 taza de arándanos secos              | 1/4 taza de perejil, picado             |
| 1 cucharada de margarina                 | 3/4 cucharadita de condimento para aves |
| 3/4 taza de cebolla, picada              | 1/4 cucharadita de pimienta             |
| 3/4 taza de céleri (apio), picado        |   |

Preparar el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.

(Para más sabor, el arroz puede prepararse con caldo de pollo en vez de agua). Colocar los arándanos secos en un tazón y cubrirlos con agua caliente. Dejar aparte. En una sartén grande, derretir la margarina, saltear la cebolla y el céleri (apio) hasta que estén tiernos, incorporar el resto de los ingredientes. Escurrir los arándanos y agregarlos a la mezcla de vegetales. Incorporar el arroz cocido mezclando con movimiento envolvente. 8 raciones

<b>Información Nutricional (Por Ración)</b>	Calorías: 190	Carbohidratos: 29 g
	Grasa Total: 7 g	Fibra: 2 g
	Colesterol: 0 mg	Proteína: 3 g
	Sodio: 29 mg	

## Carne Picante y Arroz Integral

- |  |   |
|--|---|
| 1 taza de <b>Arroz Integral Mahatma®</b>   | 1 pimiento jalapeño, cortado en trozos pequeños |
| 1 libra de carne de res molida extra magra | 1 cucharadita de ajo, picado                    |
| 1 cebolla, picada                          | 1 taza de tomate, cortado en cubos              |
|  | Sal y pimienta, opcional                        |

Preparar el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Mantenerlo caliente. En una sartén mediana, no adherente, dorar la carne molida. Agregar la cebolla, el pimiento jalapeño, el ajo y el tomate. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos (más o menos 10 minutos). Agregar sal y pimienta al gusto. Servir sobre un lecho de arroz integral cocido, caliente. 4 raciones

<b>Información Nutricional (Por Ración)</b>	Calorías: 391	Sodio: 91 mg
	Grasa Total: 12 g	Carbohidratos: 42 g
	Grasa Saturada: 4 g	Fibra alimentaria: 3 g
	Colesterol: 41 mg	Proteína: 28 g



## Arroz Integral de Pimentón (Chile) Verde

- |  |   |
|--|---|
| 1 taza de <b>Arroz Integral Mahatma®</b> | 1/2 cucharadita de comino, molido         |
| 1 cubito de caldo de pollo               | El jugo de 1 limón verde                  |
| 1 cucharadita de aceite vegetal          | 2 tallos de cebollín, rebanados finamente |
| 1 pimentón (chile) verde, picado         | 1/4 taza de cilantro                      |
| 1 cebolla pequeña, picada                | Opcional crema agria, baja en grasa,      |
| 1 diente de ajo, picado                  | Queso cheddar, bajo en grasa, rallado     |
| 1 pimentón jalapeño, picado              |   |
| 1 cucharadita de orégano, seco           |   |

Prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete, añadiendo el cubito de caldo al agua. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pimentón, la cebolla, el ajo, el pimentón jalapeño, el orégano, y el comino. Salteé por 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Agregue revolviendo el arroz cocido, el jugo de limón, el cebollín y el cilantro. 6 raciones

Recomendación: Para ahorrar tiempo puede substituir el pimentón, la cebolla y el ajo por dos latas de pimentones verdes picados.

<b>Información Nutricional (Por Ración)</b>	Calorías: 136	Grasa Total: 2 g
	Proteína: 3 g	Grasa Saturada: 3 g
	Carbohidrato: 27 g	Grasa Trans: 0 mg
	Fibra alimentaria: 2 g	Sodio: 196 mg
	Colesterol: 0 g	



**SABÍA UD.....**  
**Que el Arroz Integral Mahatma es 100% grano entero que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos tipos de cancer**

Recetas Beneficiosas  
 Para Diabéticos

Para mayor información y recetas beneficiosas para diabéticos, visitenos en la página web [mahatmarice.com](http://mahatmarice.com)