



En realidad, no importa que el resto del mundo no entienda por lo que estamos atravesando. Lo que importa es que seamos capaces de continuar con lo que tenemos que hacer. Para comprendernos, debemos ayudarnos el uno al otro.

Por mi parte, tengo mi grupo de apoyo para diabéticos en el centro social local. Y me pongo en contacto con la gente en un foro de discusión en línea. Los vínculos que he establecido son algunos de los más importantes de mi vida.

*—Roberto D., a quien hace 25 años se le diagnosticó diabetes tipo 1*

# glosario y recursos

glosario y recursos • glosario y recursos • glosario y recursos

Acostumbrarse a la diabetes puede asemejarse a visitar un país extranjero: resulta útil saber el idioma y a dónde recurrir para obtener ayuda. En este capítulo se proporcionan definiciones y recursos que le ayudarán a encontrar su rumbo a medida que aprende a convivir con la diabetes.

*En esta sección...*

<b>100</b>	<b>Glosario</b>	
<b>104</b>	<b>Educación sobre la diabetes en su zona</b>	
	En los hospitales de IHC . . . . .	104
	En las clínicas de IHC . . . . .	104
<b>105</b>	<b>Organizaciones y sitios web</b>	
<b>106</b>	<b>Libros</b>	
	Libros generales sobre la diabetes . . . . .	106
	Libros de ejercicios y actividades . . . . .	106
	Libros de cocina y nutrición. . . . .	107

## Glosario

En la lista siguiente se proporcionan definiciones para algunos de los términos que aparecen en este libro, al igual que las de otros que habrá escuchado en el transcurso de su tratamiento para la diabetes.

### A

#### **arterias**

Los mayores vasos sanguíneos del cuerpo, que transportan la sangre del corazón al cuerpo.

#### **arterias coronarias**

Las arterias (los grandes vasos sanguíneos) que transportan la sangre al corazón.

#### **arteriosclerosis**

Enfermedad en la que la grasa y el colesterol se depositan en las paredes arteriales, lo que hace que éstas se estrechen, se endurezcan y se vuelvan menos elásticas. La arteriosclerosis es la causa más importante de las enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

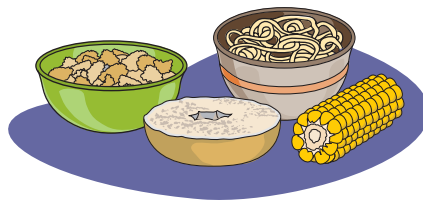
### B

#### **betabloqueador**

Medicamento comúnmente utilizado para tratar la hipertensión arterial, la angina de pecho y la arritmia cardíaca.

#### **bronze diabetes**

See hemochromatosis.



### C

#### **carbohidratos**

Uno de los 3 tipos principales de nutrientes (junto con las grasas y las proteínas). Los carbohidratos abundan en alimentos a base de almidones como el pan y el arroz, y en frutas y verduras. Los carbohidratos se convierten en glucosa durante la digestión y tienen un impacto significativo sobre la glucemia.

#### **carbohidratos, medición de**

Técnica del plan de alimentación que requiere que usted calcule la cantidad de carbohidratos que ingiere en cada comida o colación. Un nutricionista registrado (RD, por las siglas en inglés) le puede enseñar esta técnica que le ayudará a tener un control más estricto de su glucemia.

#### **cataratas**

Opacidad de los cristalinios del ojo.

#### **células beta**

Células que producen y liberan insulina. Estas células se encuentran en los islotes de Langerhans, en el páncreas.

#### **células de los islotes**

Vea islotes de Langerhans, abajo.

#### **colesterol**

Un tipo de lípido (grasa) que se encuentra en la sangre. El exceso de colesterol en la sangre puede conducir a un ataque cardíaco o una apoplejía (accidente cerebrovascular).

#### **colesterol HDL**

El componente "bueno" del colesterol. El colesterol HDL elimina el colesterol LDL "malo" del flujo sanguíneo y ayuda a prevenir su acumulación a lo largo de las paredes arteriales.

#### **colesterol LDL**

El componente "malo" del colesterol. El colesterol LDL se puede adherir a las paredes arteriales, las cuales se estrechan y se obstruyen. Cuanto más bajo sea el colesterol LDL, mejor para usted.

#### **cuerpos cetónicos**

Sustancias producidas cuando el organismo degrada las grasas para obtener energía. Los cuerpos cetónicos en la orina indican una glucemia elevada.

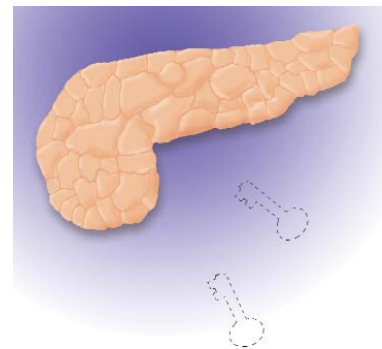
### D

#### **desconocimiento de la hipoglucemia**

Cuando el cuerpo no experimenta (no reconoce ni responde a) los síntomas de la glucemia baja.

#### **diabetes tipo 1**

Tipo de diabetes que se presenta cuando el páncreas ha dejado (o casi dejado) de producir insulina.



**diabetes tipo 2**

Tipo de diabetes que se presenta cuando el organismo ya no utiliza adecuadamente la insulina (resistencia a la insulina), no produce suficiente insulina o tiene una combinación de estos dos problemas.

**disfunción eréctil**

Condición en la que un hombre tiene menor capacidad de tener una erección y mantenerla.

**diálisis**

La diálisis renal es un procedimiento de filtrado que elimina los desechos del flujo sanguíneo. Las personas que padecen insuficiencia renal tienen que someterse periódicamente a diálisis para seguir viviendo.

**diurético**

Medicamento que ayuda a eliminar el exceso de líquido y sal del organismo. Los diuréticos generalmente se utilizan para controlar la presión sanguínea alta y la insuficiencia cardíaca congestiva.

**dislipidemia**

Niveles anormales de varios tipos de colesterol y grasa en la sangre.

**E****educadores en diabetes**

*(también llamado educador en diabetes certificado o CDE, por las siglas en inglés)* Enfermeras, dietistas u otros proveedores de cuidados de la salud especialmente capacitados que pueden ayudarle a que comprenda la diabetes y brindarle planes personalizados. También le pueden enseñar habilidades tales como la forma de tomar los medicamentos adecuadamente y ofrecerle apoyo y estimularle para que siga adelante. Los educadores pueden trabajar con usted de manera personalizada o en una clase de educación sobre diabetes. Consulte la página 104 para obtener una lista de centros educativos en su zona.

**enfermedad vascular**

Enfermedad y daño de los vasos sanguíneos. La glucemia elevada puede causar enfermedades vasculares, que a su vez pueden provocar enfermedades cardíacas y problemas renales y visuales.

**enteropatía**

Enfermedad del intestino.

**equipo de salud para la diabetes**

Los proveedores de cuidados de la salud que le ayudan a vigilar y tratar la diabetes. Este equipo puede incluir médicos, educadores en diabetes, farmacéuticos y otros.

**estatina**

Tipo de medicamento que se utiliza para disminuir el colesterol en sangre.

**F****FPG**

Vea glucosa en plasma en ayunas.

**G****gastroparesia**

Enfermedad en la que el estómago se paraliza parcialmente y causa una digestión más lenta. diabetes gestacional

**gestacional diabetes**

Tipo de diabetes que se presenta en las mujeres durante el embarazo. A pesar de que la diabetes gestacional desaparece al terminar el embarazo, las mujeres que la han padecido tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

**glucemia (GL)**

El nivel de glucosa en la sangre. diabetes bronce Vea hemocromatosis.

**glaucoma**

Presión elevada del ojo.

**glucómetro**

Medidor de glucosa.

**glucosa**

Tipo simple de azúcar que constituye la principal fuente de energía del organismo. Se produce cuando los carbohidratos se descomponen en el sistema digestivo. También se puede producir a partir de las proteínas o las grasas en el hígado o riñones.

**glucosa en plasma (GP)**

La concentración de glucosa en el plasma, la parte líquida de la sangre. La mayoría de las lecturas de glucosa se realizan a partir de una muestra de plasma.

**glucosa en plasma en ayunas (FPG)**

La glucemia después de un mínimo de 8 horas de ayuno, o la prueba sanguínea que mide este nivel. (Ayunar significa no comer ni beber nada excepto agua.)

**glucosa en plasma ocasional (RPG)**

Determinación (o prueba) de la glucemia que se realiza de forma aleatoria (no en un momento específico de día, antes o después de comer o ayunar).

**grasa**

Uno de los 3 nutrientes principales (junto con las proteínas y a los carbohidratos). Todas las grasas contienen diferentes porcentajes de grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. El cuerpo utiliza las grasas para reparar las células y ayudar a que las células envíen señales.

**H****HbA1c**

*(también llamada A1C o hemoglobina glucosilada)*

Prueba sanguínea que mide el nivel de hemoglobina glucosilada en el flujo sanguíneo. El resultado refleja el promedio total del control de la glucemia en los últimos 2 o 3 meses.

### hemocromatosis

(también llamada "diabetes bronce")  
Trastorno hereditario que provoca la absorción excesiva de hierro de una dieta normal. Esto conduce a una sobrecarga de hierro en el cuerpo y a veces puede hacer que la piel adquiera un color oscuro o bronce. A menos que sea detectada y tratada a tiempo, la hemocromatosis puede dañar los órganos y causar varias enfermedades, incluida la diabetes

### hemoglobina (Hb)

Proteína que se encuentra en las células rojas de la sangre. La hemoglobina transporta oxígeno y es la que le da el color rojo a la sangre. También capta glucosa del flujo sanguíneo y se vuelve glucosilada (HbA1c es la hemoglobina glucosilada).

### hemoglobina glucosilada

Vea HbA1c.

### hiperglucemia

Concentración excesiva de glucosa en la sangre (glucemia elevada).

### hipertensión

Presión sanguínea elevada

### hipoglucemia

Baja concentración de glucosa en la sangre (glucemia baja).



### IECA

Medicamento comúnmente utilizado para tratar la presión sanguínea y la insuficiencia cardíaca.

### insulina

Hormona producida por el páncreas. La insulina es la "llave" que abre las células y permite el ingreso de la glucosa a éstas. Una vez adentro, la glucosa sirve de combustible a las células.

### insulina, déficit de

Cuando el páncreas ha dejado (o casi dejado) de producir insulina.

### insulina, resistencia a la

Cuando las células del cuerpo no responden apropiadamente a la insulina. La resistencia a la insulina es la causa más común de la diabetes tipo 2.

### islotas de Langerhans

Las aglomeraciones de células dentro del páncreas que incluyen las células que producen la insulina (las células beta). El trasplante de las células de los islotas del páncreas de un donante al cuerpo de una persona diabética es un tratamiento esperanzador para las personas con diabetes tipo 1.



### ketoacidosis

(también llamada coma diabético)  
Enfermedad peligrosa, caracterizada por glucemia elevada, cuerpos cetónicos en la orina, presión sanguínea baja, y aliento con aroma afrutado. La ketoacidosis se presenta casi exclusivamente en personas con diabetes tipo 1.



### lípidos

Sustancias grasas o similares almacenadas en el organismo.)



### medidor de glucosa

Dispositivo electrónico que se utiliza para medir la glucemia.

### metabolismo

Los procesos físicos y químicos que son la base de las funciones básicas de nuestro organismo. El término a menudo hace referencia a la desintegración de los alimentos y a su transformación en energía. La diabetes es un trastorno metabólico.

### mg/dL

Miligramos por decilitro. En los Estados Unidos, esta es la unidad de medida para la glucemia.

### microalbuminuria

Condición en la que la albúmina (un tipo de proteína) está presente en la orina. Esto puede indicar la existencia de una enfermedad renal.

### miocardiopatía

Enfermedad del músculo cardíaco. La miocardiopatía puede hacer que el bombeo del corazón disminuya.

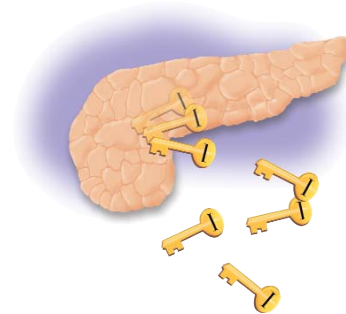


### nephropathy

Kidney disease.

### neuropathy

Nerve damage.



### páncreas

El órgano que produce la insulina.

### perfil de lípidos

(también llamado prueba de lípidos)  
Prueba sanguínea que mide la cantidad de lípidos (grasas) que se encuentra en la sangre. Un perfil de lípidos completo mide el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los niveles de triglicéridos.

### plasma

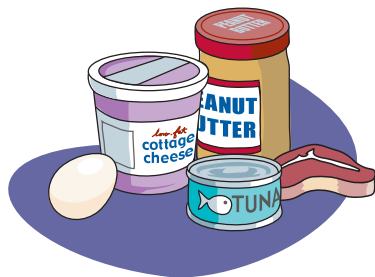
La parte líquida de la sangre. La mayoría de las lecturas de glucosa se realizan a partir de una muestra de plasma.

**postprandial**

Posterior a una comida. Un momento común para medir la glucemia es a las 2 horas de haber comido.

**prediabetes**

Enfermedad en la que la glucemia es superior a lo normal, pero no tan elevada como para diagnosticar diabetes. Las personas con prediabetes tienen un riesgo elevado de desarrollar diabetes tipo 2, así como también un riesgo elevado de sufrir ataques cardíacos y apoplejía. Sin embargo, los estudios demuestran que el ejercicio y la pérdida de peso pueden retardar, o quizás hasta prevenir, el desarrollo de estos problemas.

**proteína**

Uno de los 3 nutrientes principales (junto con las grasas y a los carbohidratos). El cuerpo utiliza las proteínas para formar y reparar los músculos, huesos, órganos y otros tejidos.

**prueba de glucemia casual**

Vea glucosa en plasma ocasional.

**prueba de microalbúmina**

Prueba para detectar la microalbuminuria, que puede indicar la existencia de una enfermedad renal.

**prueba oral de tolerancia a la glucosa (POTG)**

Prueba de determinación de la glucemia que consiste en beber un líquido azucarado, para luego extraer sangre a intervalos regulares (después de 2, 3 horas y así sucesivamente) A menudo, esta prueba se realiza durante el embarazo para detectar una diabetes gestacional.

**R****receptores**

Estructuras que se encuentran en la superficie de las células (o dentro de las células) que, de forma selectiva reciben y adhieren una sustancia específica. Por ejemplo, la insulina se adhiere a los receptores de la insulina en la superficie de la célula para permitir el ingreso de la glucosa a la célula.

**retina**

Parte del ojo que registra imágenes y las envía al cerebro.

**retinopatía**

Enfermedad visual causada por el daño ocasionado a los pequeños vasos sanguíneos de la retina.

**S****síndrome metabólico**

(también llamado síndrome X)

A conjunto de factores de salud que han demostrado ser coincidentes con un riesgo elevado de enfermedades cardíacas y diabetes. Estos factores son la obesidad, la hipertensión arterial, HDL bajo y niveles elevados de triglicéridos, glucemia elevada y una cintura ancha (de más de 40 pulgadas (100 cm) para los hombres y superior a 35 pulgadas (89 cm) para las mujeres).

**síndrome X**

Vea síndrome metabólico

**T****tratamiento intensivo**

(también llamado terapia intensiva)

Método intenso para el tratamiento de la diabetes, que puede incluir autoanálisis más frecuentes, un plan de alimentación más estricto, y el uso (o uso más frecuente) de insulina. El objetivo del tratamiento intensivo es alcanzar metas ambiciosas para el control de la glucemia.

**triglicéridos**

Un tipo de lípido (grasa) que se encuentra en la sangre. Los triglicéridos elevados son comunes en personas que tienen niveles altos de colesterol LDL y niveles bajos de colesterol HDL. Los triglicéridos elevados indican un riesgo cardíaco elevado.

## Educación sobre la diabetes en su región

Los educadores en diabetes trabajan en distintos entornos. Algunos trabajan en hospitales. Otros trabajan en consultorios médicos, sanatorios o centros médicos de barrio. Consulte las listas a continuación para contactarse con el educador en diabetes de IHC más cercano.



### EN LOS HOSPITALES DE IHC

**Alta View Hospital** (Hospital Alta View)  
801-314-2894

**American Fork Hospital**  
801-855-3471

**Bear River Valley Hospital**  
435-257-4368

**Cassia Regional Medical Center**  
208-677-6504

**Cottonwood Hospital**  
801-314-2894

**Dixie Regional Medical Center**  
435-688-3408

**Fillmore Community Hospital**  
435-743-5591

**Garfield Memorial Hospital**  
435-676-8811

**Heber Valley Medical Center**  
435-654-2500

**LDS Hospital**  
801-314-2894

**Logan Regional Hospital**  
435-716-5329

**McKay-Dee Hospital Center**  
801-387-7900 and 801-387-7539

**Primary Children's Medical Center**  
801-587-3999

**Sanpete Valley Hospital**  
435-462-2441

**Sevier Valley Hospital**  
435-896-8271

**Utah Valley Regional Medical Center**  
801-357-7546

**Valley View Medical Center (Centro)**  
435-868-5470

### EN LOS CENTROS MÉDICOS DE IHC

<p><b>Bountiful Health Center</b> 390 N. Main Street, Bountiful 801-294-1044</p>	<p><b>Medical Tower Specialty Clinic</b> 5770 S. 250 East #415, Murray 801-314-4890</p>
<p><b>Bryner Clinic</b> 525 E. 100 South, Ste 500, Salt Lake City 801-519-7192</p>	<p><b>Memorial Clinic</b> 2000 S. 900 East, Salt Lake City 801-464-7660</p>
<p><b>Cottonwood Family Practice</b> 5872 S. 900 East #100, Salt Lake City 801-262-3443, option 1</p>	<p><b>Salt Lake Clinic</b> 333 S. 900 East, Salt Lake City 801-535-8185, option 2</p>
<p><b>Cottonwood Internal Medicine</b> 5810 S. 300 East #205, Murray 801-314-4300, option 1</p>	<p><b>Sandy Health Center</b> 9500 S. 1300 East, Sandy 801-501-2120, option 1</p>
<p><b>Holladay Health Center</b> 1955 E. 5600 South, Salt Lake City 801-273-5000, option 1</p>	<p><b>Taylorsville Health Center</b> 3845 W. 4700 South #105, Taylorsville 801-840-2100, remain on the line</p>
<p><b>Medical Tower Family Practice</b> 5770 S. 250 East #110, Murray 801-314-4266</p>	<p><b>West Jordan Health Center</b> 2655 W. 9000 South, West Jordan 801-256-6343, option 1</p>

## Organizaciones y sitios web

Sería imposible mencionar a todas las organizaciones y sitios web útiles para la diabetes. No obstante, los que se enumeran en este libro son un buen punto de partida. Explore estos recursos para obtener material instructivo, boletines informativos, investigaciones y ensayos clínicos actualizados, ideas para contactar a otras personas diabéticas y consejos acerca de cómo comprometerse con la lucha contra la diabetes.

### Intermountain Health Care

Programa de Tratamiento de la Diabetes Intermountain Healthcare  
Teléfono: 1-800-442-5305  
[intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes)

### National Diabetes Information Clearinghouse

(Centro de Documentación e Información Nacional para la Diabetes)  
1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747  
[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

### American Diabetes Association

(Asociación Estadounidense de Diabetes)  
ATTN: Central Telefónica Nacional  
1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
Teléfono: 1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### American Dietetic Association

(Asociación Dietética Estadounidense)  
120 South Riverside Plaza,  
Suite 2000  
Chicago, Illinois 60606-6995  
Teléfono: 1-800-877-1600  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### National Diabetes Education Program

(Programa de Educación Nacional para la Diabetes)  
One Diabetes Way  
Bethesda, MD 20814-9692  
Teléfono: 301-496-3583  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### Diabetes Exercise and Sports Association

(Asociación de Ejercitación y Deportes para la Diabetes)  
8001 Montcastle Dr.  
Nashville, TN 37221  
Teléfono: 1-800-898-4322  
[www.diabetes-exercise.org](http://www.diabetes-exercise.org)

### Juvenile Diabetes Research Foundation

(Fundación de Investigación de la Diabetes Juvenil)  
120 Wall Street  
New York, NY 10005-4001  
Teléfono: 1-800-533-CURE  
(2873)  
[www.jdf.org](http://www.jdf.org)

### Joslin Diabetes Center

(Centro para la Diabetes Joslin)  
One Joslin Place  
Boston, MA 02215  
Teléfono: 617-732-2400  
[www.joslin.org](http://www.joslin.org)

## Sitios web

### COMUNIDADES EN LÍNEA

¿Necesita hacer una pregunta, tranquilizarse o sólo desahogarse un poco? Un foro de discusión o un grupo de chat en línea le permiten concretar todo esto: ¡sin salir de su casa y sin siquiera revelar su nombre! Las comunidades en línea son una manera extraordinaria de ponerse en contacto con personas que comprenden los desafíos de convivir con la diabetes, y que pueden ofrecerle apoyo, ideas y esperanza.

Existen muchos medios de comunicación en línea que se dedican a los diferentes aspectos de la vida del diabético. Para encontrar una comunidad que se adapte a sus intereses, comience por escribir en su buscador de internet: diabetes + "foros de discusión".

## Libros

Cada año se publican nuevos libros acerca de la diabetes y el autocontrol. En las listas a continuación se incluyen los proveedores de cuidados de la salud favoritos de IHC.

### Libros generales sobre la diabetes

- *American Diabetes Association Complete Guide to Diabetes. (guía completa sobre diabetes de la Asociación Estadounidense de Diabetes).* Bantam, 2003.
- *Diabetes for Dummies. (diabetes aun para bobos),* Alan Rubin. For Dummies, 1999.
- *The John Hopkins Guide to Diabetes: For Today and Tomorrow. (la guía Johns Hopkins sobre la diabetes: hoy y mañana),* Christopher Saudek, Richard Rubin, and Cynthia Shump. John Hopkins University Press, 2001.
- *The Joslin Guide to Diabetes: A Program for Managing Your Treatment. (la guía Joslin sobre la diabetes: un programa para manejar su tratamiento),* Richard S. Bease. Fireside, 1995.
- *Mayo Clinic on Managing Diabetes. (el control de la diabetes en la Clínica Mayo),* Maria Collazo-Clavell, editor. Mayo Clinic Press, 2001.

### Ejercicio y actividad

- *The Diabetic Athlete. (el atleta diabético)* Sheri Colberg. Human Kinetics, 2001.
- *The Fitness Book For People With Diabetes. (el libro de ejercicios físicos para personas diabéticas),* W. Guyton Hornsby (Editor), American Diabetes Association Council on Exercise. McGraw-Hill, 1996.
- *The 'I Hate to Exercise' Book for People With Diabetes. (el libro 'odio el ejercicio' para personas diabéticas),* Charlotte Hayes. McGraw-Hill, 2001.



#### TAMBIÉN DE INTERMOUNTAIN...

Los materiales que aparecen a continuación, y muchos otros, pueden adquirirse a través de su proveedor de cuidados para la salud o en internet en [ihc.com](http://ihc.com).

#### Tarjeta de asistencia para la diabetes

Esté actualizado con la asistencia médica habitual (para personas diabéticas)

[intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes)

#### Prediabetes: actúe ahora para proteger su salud

Vigile la presión sanguínea

[intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes)

#### Conceptos básicos de la Presión Sanguínea y Registro de la Presión Sanguínea

Manage your blood pressure

[intermountainhealthcare.org/bp](http://intermountainhealthcare.org/bp)

#### El peso saludable y el registro de hábitos

Controle su peso

[intermountainhealthcare.org/prevention](http://intermountainhealthcare.org/prevention)

#### Un viaje a la libertad (en inglés y español)

Contribuya a mejorar la salud de su familia

[intermountainhealthcare.org/prevention](http://intermountainhealthcare.org/prevention)

## Libros de cocina y nutrición

- *The ADA Guide to Healthy Restaurant Eating. (la guía de la ADA para la alimentación sana en restaurantes)*, Hope S. Warshaw. Estadounidense de Diabetes, 2002.
- *The All-new Diabetic Cookbook. (el nuevo libro de cocina para diabéticos)*, Kitty Maynard, Lucian Maynard, and Theodore Duncan. Rutledge Hill Press, 1998.
- *The Carbohydrate Counting Cookbook. (el libro de cocina que mide los carbohidratos)*, Tami Ross and Patti Geil. John Wiley & Sons, Inc., 1998.
- *Cooking Up Fun For Kids With Diabetes. (cocina divertida para niños diabéticos)*, Patti Geil and Tami Ross. Asociación Estadounidense de Diabetes, 2003.
- *Cooking with the Diabetic Chef. (cocinando con el cocinero de los diabéticos)*, Chris Smith. Asociación Estadounidense de Diabetes, 2000.
- *Diabetes Meal Planning Made Easy. (plan fácil de alimentación para diabéticos)*, Hope Warshaw. Asociación Estadounidense de Diabetes, 1996.
- *Down-Home Diabetic Cookbook. (libro de cocina casera para diabéticos)*, Julie Schnittka (editora). Julie Schnittka (Editor). Reiman Publications, LP, 1995.
- *Express Lane Diabetic Cooking. (cocina rápida para diabéticos)*, Robyn Webb. McGraw-Hill, 2000.
- *Fast Food Facts. (verdades sobre las comidas rápidas)*, Marion Franz. IDC Publishing, 1998.
- *Month of Meals. (mes de las comidas)*; ); varios títulos en la serie, entre ellos "Old-Time Favorites" (favoritos de todos los tiempos), "Meals in Minutes" (comidas en minutos) y "Ethnic Delights" (delicias étnicas). Asociación Estadounidense de Diabetes, 1998-2000.

### Libros de cocina y nutrición



#### CÓMO ELEGIR UN LIBRO DE COCINA

Una buena opción para evaluar un nuevo libro de cocina es sacarlo en préstamo de la biblioteca pública antes de comprarlo. De este modo puede ver si las recetas se adaptan a sus gustos y estilo de vida (tales como las gastronómicas o simples, étnicas o tradicionales). Aquí se presentan otras cosas a tener en cuenta:

- Principios de nutrición sana. Evite los libros dietéticos de moda que ofrecen "soluciones rápidas".
- Recetas que por lo general sean bajas en grasa saturada, colesterol y sodio.
  - Ingredientes fáciles de conseguir.
  - Instrucciones fáciles de seguir.
  - Recetas que proporcionen información nutricional (por ejemplo, recetas que enumeren las calorías, los gramos de grasa, el colesterol, el sodio, etc.)

