



# La diabetes y su vida

## La ciencia del azúcar

¿Qué sucedería si los azúcares añadidos desaparecieran de nuestro panorama alimenticio? Además de los efectos más obvios, tales como los dulces y los helados desvaneciéndose de los estantes en los supermercados, ¿cómo cambiarían las cosas? ¿Estaríamos felices consumiendo nuestros yogures, panes, y salsas sin azúcar?

Resulta que el azúcar se añade a una variedad de productos por muchas razones además de querer endulzarlos. De hecho, toda clase de alimentos, de productos horneados a un filete marinado, podrían decepcionarle si no se ha utilizado el azúcar para producirlos. Mientras que una cantidad exagerada es ciertamente algo negativo, uno o dos gramos de azúcares añadidos no son algo grave, especialmente si ayudan a que la textura y el sabor de alimentos saludables tales como los arándanos y el pan integral sean más agradables. ¿Cómo logra hacer eso?

### Realza el sabor

El azúcar no es solamente para endulzar. Cuando se añade a los alimentos en pequeñas cantidades, el azúcar puede resaltar otros sabores. Esta es la razón por la cual se añade algunas veces a los vegetales cocinados. También puede balancear la acidez en las conservas y las salsas de fruta, como también el sabor amargo en los arándanos y el chocolate, productos muy ricos en propiedades antioxidantes. ¡Estamos seguros de que todos han tenido la experiencia decepcionante de descubrir que el polvo de cacao y el chocolate no son lo mismo!

La dulzura también puede ser algo bueno, en ciertas circunstancias. Por ejemplo, el añadir azúcar a los suplementos nutricionales o

a las medicinas hace más fácil consumirlos. Y, a medida que las personas envejecen, ellas tienden a perder el sentido del gusto y comen menos porque no disfrutan de la comida tanto como antes. Añadir un poco de azúcar a la comida puede ayudar a los adultos de edad avanzada a consumir más de los alimentos que necesitan para dar energía a su cuerpo.

### Color

Hay dos reacciones muy importantes que suceden cuando se cocina el azúcar. La primera se llama caramelización. Esto sucede cuando el azúcar se calienta y comienza a derretirse cuando no está en contacto con la proteína. La caramelización produce un color café oscuro, como también un sabor a caramelo. Esta reacción se utiliza para añadir color y sabor a las salsas, los dulces, y el pan. Convierte la experiencia de consumirlos en algo más placentero.

La segunda reacción se llama reacción de Maillard, la cual ocurre cuando las proteínas y el azúcar se calientan juntas. Esta es una reacción muy complicada, y el resultado depende de muchos factores, tales como la cantidad de tiempo que el alimento se cocina y a qué temperatura. Aunque usted no sepa mucho acerca de la reacción Maillard, ¡es una de las razones principales por las que le gustan sus alimentos preferidos! La reacción añade sabores y aromas deliciosos, junto con un color pardo. Esta reacción es responsable por la corteza en los alimentos horneados y en las carnes, como también el aroma particular de la torrefacción de los granos de café.

### En esta edición:

- **La ciencia del azúcar**
- **Sustitutos del azúcar: Una actualización**
- **Azúcar: ¿Cuánta es demasiada?**
- **Receta: Manzanas fritas con canela**

*Continúa en la siguiente página*



**Textura**

El azúcar también puede afectar la textura. Por ejemplo, en los alimentos horneados, el azúcar ayuda a ablandar el alimento al prevenir que las proteínas se endurezcan. En alimentos tales como los pasteles o tortas, cuando el azúcar se mezcla con la mantequilla o la manteca, incorpora el aire. Esto ayuda a que el pastel o torta se esponje al hornearse.

Los helados necesitan azúcar tanto para la textura como para el sabor dulce. El azúcar mantiene el agua dispersa finamente en la crema, lo que permite que los cristales que se forman se mantengan muy pequeños. Si no se utiliza el azúcar durante este proceso, se forman cristales grandes. Lo que significa que, en vez de ser cremoso, el helado sería extremadamente duro y difícil de servir. ¡Se derretiría antes de que usted pudiera usar una cuchara para consumirlo!

El azúcar también es un ingrediente importante en los adobos. El azúcar es muy útil para realzar el sabor de sus adobos y para ablandar la carne.

Finalmente, el azúcar es esencial en las mermeladas y las jaleas o almíbares. El azúcar permite que las pectinas y los almidones en las frutas se gelatinicen, para que así se pueda formar la mermelada.

**Preservación**

El azúcar es un compuesto que adora el agua. Le gusta acaparar toda el agua en un producto alimenticio. Cuando el azúcar utiliza el agua en un alimento, esto significa que existe menos agua disponible para que las bacterias prosperen y dañen su comida. Ese es otro papel importante que el azúcar desempeña en las mermeladas y las jaleas/almíbares. En los productos horneados, el azúcar también acapara toda el agua en el producto para prevenir que se seque y que se vuelva rancio.

**Fermentación**

La fermentación es un proceso que utilizan los microorganismos para digerir la glucosa cuando el oxígeno no está disponible. Este proceso se ha utilizado en la producción de los alimentos por miles de años. Se utiliza en la creación de muchos productos, tales como el yogur, la cerveza, el pan, el queso, la salsa de soya, y el chucrut (sauerkraut).

Existen dos tipos principales de fermentación en los alimentos y las bebidas comúnmente utilizados en América. El primero, la fermentación láctica, utiliza bacteria que produce ácido láctico utilizando el azúcar en alimentos comunes tales como los vegetales y la leche. Este proceso afecta el olor, el sabor, la viscosidad (qué tan espeso es el producto), y la sensación del producto en su boca cuando usted lo prueba. Esto se utiliza para producir chucrut (*sauerkraut*), yogur, y muchos otros alimentos. El segundo tipo es la fermentación de las levaduras. La levadura es un microorganismo que actúa como un agente leudante (hace que el producto crezca o se haga esponjoso) que se utiliza en algunos alimentos horneados. Eso significa que la levadura produce aire, lo que hace que el producto se infle o se haga esponjoso. Sin la fermentación de las levaduras, no tendríamos la masa o panes robustos con levadura. La levadura necesita azúcar – de esta forma crece y se multiplica suficientemente para que el pan crezca y se haga esponjoso.



Image from Pixabay: <https://pixabay.com/photos/muffin-cake-coffee-coffee-beans-1692335/>

*Continúa en la siguiente página*



### Una vida sin azúcar...

Una vida sin azúcar sería muy insípida. Muchas salsas no tendrían el mismo sabor, no existiría mermelada para poner en las tostadas, y la masa que se utilizó para hacer esas tostadas sería una lonja densa puesto que la levadura no la pudo hacer crecer o hacer esponjosa. Así que, sí, demasiada azúcar añadida no es buena para usted, y debería tratar de controlar su consumo. Sin embargo, no piense que debe eliminarla por completo. Si su comida no sabe bien, o no la disfruta, usted podría perder el placer que conlleva la experiencia de comer. ¡Y eso sería algo terrible!

### Sustitutos del azúcar: Una actualización

A muchas personas les gusta usar edulcorantes bajos o sin calorías para satisfacer su apetito por alimentos dulces mientras reducen su consumo de azúcar. Estos edulcorantes pueden ser útiles al tratar de comer más saludablemente. Pero algunas personas se preocupan de consumir demasiados de estos edulcorantes. También han aparecido algunos nuevos en el mercado. Esta es una actualización breve relacionada con lo que usted debe saber acerca de los edulcorantes bajos o sin calorías o los sustitutos del azúcar.

Repasemos lo que son los edulcorantes bajos o sin calorías (no nutritivos). Los dos tipos principales son los alcoholes de azúcar y los edulcorantes no nutritivos. Podemos llamarlos edulcorantes “naturales” o “artificiales”, dependiendo de cómo se producen. Muchos de estos sustitutos del azúcar, aún algunos de los sustitutos artificiales, se derivan de fuentes naturales tales como las frutas, los vegetales, y el azúcar regular. Por esta razón, no se preocupe demasiado si se consideran edulcorantes naturales o artificiales.

Los alcoholes de azúcar son bajos en calorías<sup>1</sup>. Contienen carbohidratos, tal como el azúcar, pero tienen menos calorías. Contienen de 0 a 2 calorías por gramo en vez de 4 calorías por gramo. Pueden derivarse de frutas y vegetales, y también pueden producirse artificialmente. Los nombres que debe

buscar en la etiqueta de información nutricional incluyen el sorbitol, el xilitol, el eritritol, y el manitol. Cuando las personas consumen demasiadas cantidades de estos productos (más de 10 gramos diarios), pueden sufrir de gas, malestar estomacal, y diarrea. A veces, algunas personas pueden ser más sensibles a estos tipos de edulcorantes y pueden experimentar esos síntomas aún cuando consumen cantidades normales.<sup>1</sup>

Los edulcorantes no nutritivos o sin calorías también pueden derivarse de plantas o directamente del azúcar. Estos productos tienen menos o cero calorías porque el cuerpo no los puede digerir. También son mucho más dulces que el azúcar, así que se utilizan en cantidades muy pequeñas. Actualmente, existen 8 edulcorantes no nutritivos aprobados por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, en inglés). Puede obtener más información acerca de ellos en la Tabla 1<sup>2</sup>.

Usted puede averiguar si estos edulcorantes se encuentran en su comida si los busca en la lista de ingredientes en la etiqueta de información nutricional. Aunque para el próximo enero los gramos de azúcares añadidos aparecerán en todas las etiquetas de información nutricional, los edulcorantes no nutritivos no tienen que ser enumerados. Las compañías tienen la opción de indicar la cantidad de edulcorantes bajos en calorías en gramos.<sup>1, 3</sup> La única razón por la cual esta información tendría que ser indicada sería si la etiqueta declara propiedades nutricionales relacionadas al azúcar o a los alcoholes de azúcar.<sup>3</sup>

Los edulcorantes bajos en o sin calorías aún se están estudiando. Los investigadores dicen que son seguros, pero muchas personas creen que se deben estudiar más a fondo.



Image: Pixabay <https://pixabay.com/photos/icing-sugar-sweet-pastries-3744757/>



Tabla 1

Edulcorante no nutritivo	Nombre comercial	Uso común	Notas
Aspartame	Equal®, NutraSweet®	Edulcorante de mesa; común en cereales, bebidas, postres, dulces	Personas que sufren de Fenilcetonuria (Phenylketonuria - PKU, por sus siglas en inglés), deben evitar este edulcorante
Acesulfamo-K (Potasio)	Sunett®, Sweet One®	Sodas sin azúcar	Más comúnmente utilizados junto con otros edulcorantes no nutritivos
Neotamo	Ninguno aún	Aún no se utiliza comúnmente	¡Es 7.000 veces más dulce que el azúcar!
Sacarina	Sweet 'N Low®, Sweet Twin®, Sugar Twin®	Productos alimenticios y bebidas bajos en calorías	¡Hemos utilizado este edulcorante desde los años 1800!
Sucralosa	Splenda®, Equal Sucralose	Edulcorante de mesa; se usa en postres, fruta enlatada, bebidas, y almíbares; se puede utilizar como sustituto del azúcar al cocinar o al hornear	Muy versátil
Stevia	Truvia®, Stevia in the Raw®, SweetLeaf®, Sweet Drops™, Sun Crystals®, PureVia®	Edulcorante de mesa; se utiliza en bebidas	El sabor puede ser un poco amargo, así que se utiliza a menudo junto a otros edulcorantes
Luo Han Guo	Monk Fruit in the Raw®	Aún no se utiliza comúnmente	¡Es un extracto de la Fruta Monje, y ha sido utilizado en la China por casi 1.000 años!
Advantame	Ninguno todavía	Aún no se utiliza comúnmente	Este es el edulcorante artificial más reciente. ¡Es 20.000 veces más dulce que el azúcar!

Adaptado de la Clínica Cleveland:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15166-diabetes-sugar-substitutes--nonnutritive-sweeteners>

Los investigadores aún no han podido averiguar si los edulcorantes artificiales afectan el peso corporal de los niños y los adultos <sup>4</sup>. Algunos estudios indican que usarlos es beneficioso, y otros indican que, efectivamente, su uso puede estar relacionado con el exceso de peso. La Academia Americana de Pediatría indicó que, en los niños, el uso de edulcorantes artificiales podría afectar negativamente su habilidad de percibir la cantidad de alimentos que consumen <sup>5</sup>. Esto podría conducir a comer en exceso. La Asociación Médica Estadounidense ha indicado que los edulcorantes artificiales podrían hacer que las personas prefieran alimentos muy dulces <sup>6</sup>. Esto podría tener como resultado que los alimentos naturalmente dulces parezcan menos apetitosos. La Asociación también indicó que, ya que esos productos tienen pocas o ninguna caloría, podrían cambiar las sensaciones del hambre y la plenitud. También, las bebidas con edulcorantes artificiales contienen, a menudo, cafeína. Esto podría ser preocupante si los niños comienzan a consumir demasiadas de estas bebidas. Sin embargo, otros estudios demuestran que reemplazar bebidas azucaradas con bebidas hechas con edulcorantes artificiales puede ayudar a los adultos a perder peso.

La Asociación Americana del Corazón revisó muchos estudios extensivos el año anterior <sup>7</sup>. Ellos descubrieron que aquellas personas que consumieron bebidas endulzadas con edulcorantes artificiales por un largo tiempo tuvieron más eventos vasculares, especialmente derrames. Esto sucedió si consumieron una bebida diaria en comparación con ninguna bebida de esa clase. Sin embargo, las personas que utilizan edulcorantes artificiales son más propensas a sufrir de diabetes o de sobrepeso. Estos son factores de riesgo importantes relacionados con las enfermedades del corazón y con los derrames. Es difícil saber si uno ha provocado el otro. ¿Cuál es el origen?



En general, los profesionales no quieren que dejemos de utilizar los edulcorantes artificiales. La Clínica de Cleveland sostiene que utilizarlos podría ayudar a controlar el azúcar en la sangre y las caries dentales <sup>2</sup>. Pero, los alimentos con edulcorantes no nutritivos podrían reemplazar alimentos más nutritivos. Una galleta siempre es una galleta, aunque contenga sucralosa en vez de azúcar. La Asociación Americana del Corazón recomienda el uso de los edulcorantes artificiales como una herramienta para la transición hacia una dieta más baja en azúcar. Concéntrese en seguir una dieta con los alimentos saludables que necesita y utilice edulcorantes bajos en o sin calorías para ayudarle a alcanzar su meta.

Si está interesado en aprender acerca de otras maneras de reducir el azúcar, La Asociación Americana del Corazón tiene recursos en línea muy útiles. Visite [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart) para más información.

#### Referencias:

1. US Food and Drug Administration. Sugar alcohols fact sheet. 2014. Available from: [https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFacts/Label/factsheets/Sugar\\_Alcohols.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFacts/Label/factsheets/Sugar_Alcohols.pdf)
2. Cleveland Clinic. 2019. Sugar substitutes & non-nutritive sweeteners. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15166-diabetes-sugar-substitutes--nonnutritive-sweeteners>
3. US Food and Drug Administration. Nutrition labeling summary sheets. 2014. Available from: <https://www.fda.gov/inspections-compliance-enforcement-and-criminal-investigations/inspection-guides/nutrition-labeling-summary-sheets>
4. Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee: advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>
5. Committee on Nutrition. 2015. The role of the pediatrician in primary prevention of obesity. *Pediatrics*. Doi: 10.1542/peds.2015-1558.
6. American Medical Association. 2012. Report 5 of the Council on Science and Public Health (A-12): Taxes on beverages with added sweeteners. Available from: [https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/corp/media-browser/public/hod/a12-csaph-reports\\_0.pdf](https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/corp/media-browser/public/hod/a12-csaph-reports_0.pdf)
7. American Heart Association Nutrition Committee. 2018. Low-calorie sweetened beverages and cardiometabolic health. Available from: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0000000000000569>
8. American Heart Association. 2018. Tips for cutting down on sugar. Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/tips-for-cutting-down-on-sugar>

### Azúcar: ¿Cuánta es demasiada?

Usted puede haber escuchado conversaciones muy intensas acerca del azúcar. ¿Cuánta es demasiada? ¿Es verdad que está en todas partes? ¿Hay recomendaciones específicas para personas con diabetes? ¿Puede ser muy confuso! Así que, ¿Qué dicen los expertos?

Para su cuerpo, toda la azúcar es igual, pero es muy importante identificar cómo la obtiene. Cuando la gente habla del azúcar, usualmente se refiere al azúcar añadido y al azúcar no natural. El azúcar añadido es casi exactamente lo que implica su nombre. Es azúcar que se ha añadido a los productos alimenticios para hacerlos más dulces o para mejorar su textura. Por otra parte, el azúcar natural es azúcar que se encuentra naturalmente en alimentos tales como las frutas, los vegetales, y la leche. Muchas veces, podemos encontrar azúcares añadidos en la lista de ingredientes en la etiqueta de información nutricional bajo los nombres de “sucrosa o sacarosa”, “melaza”, “miel”, o diferentes tipos de jarabes, tales como el jarabe de maíz de alta fructosa.

La mayoría de los profesionales de la salud reconocen que el consumir demasiada azúcar añadida no es saludable. Los azúcares naturales proporcionan energía, junto con todas las vitaminas, minerales, y fibra que se encuentran en los alimentos completos. Pero, en algunos productos con azúcares añadidos, la cantidad de azúcar que utilizan es demasiada. Y, ya que el azúcar añadida es simplemente azúcar, solamente aporta calorías vacías. Por ejemplo, digamos que puede escoger entre comer una naranja entera y beber una soda de naranja. Escoger la naranja le proporcionaría muchas más vitaminas, minerales, y fibra y lo mantendría más lleno por más tiempo que si escoge la soda.



Imagen: Pixabay <https://pixabay.com/photos/ice-cream-cone-melting-hot-1274894/>



Hasta ahora, no existe un límite específico de azúcar añadido para las personas con diabetes, así que puede seguir las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. Éstas indican que es mejor que nuestro consumo de azúcar represente el 10% o menos de nuestras calorías diarias. Si usted consume una dieta de 2.000 calorías, esto quiere decir 200 calorías provenientes del azúcar. Esto podría estar representado en las etiquetas nutricionales como 50 gramos de azúcar diarios. Podría ser más fácil de visualizar como 10 cucharaditas de azúcar. Esto le da suficiente margen en su dieta para disfrutar de una galleta ocasionalmente, y para consumir alimentos saludables tales como el yogur y el pan integral, los cuales tienen azúcares añadidos para mejorar su sabor y textura. Sin embargo, le permite mantener la cantidad suficientemente baja para que tenga bastante margen en su dieta para otros alimentos saludables.

La Asociación Americana del Corazón es más estricta en cuanto al azúcar añadido. Ellos comunican que el consumo de una dieta alta en azúcares añadidos está asociada con el comer en exceso, la obesidad, y las enfermedades del corazón, así que debemos tratar de consumir aún menos cantidades de ellos. Ellos recomiendan que los hombres no consuman más de 9 cucharaditas (36 gramos, o 150 calorías) y que las mujeres no consuman más de 6 cucharaditas (25 gramos, o 100 calorías) diarias de estos ingredientes provenientes de alimentos y bebidas. Esto se aplica sin tener en cuenta cuántas calorías consume usted al día.

Aún con las diferencias de opinión acerca de cuánto debemos limitar los azúcares añadidos, ambos grupos están de acuerdo en dos cosas. La primera, añaden calorías sin proporcionar nutrientes saludables tales como vitaminas, minerales, y fibra. La segunda, el estadounidense promedio ya está consumiendo demasiadas cantidades de ellos.

De acuerdo con las Pautas Alimentarias, cerca del 70% de nosotros alcanzamos o superamos la cantidad de azúcares añadidos que deberíamos consumir.

El consumo promedio de azúcares añadidos es aproximadamente 270 calorías diarias, o cerca del 13% de nuestras dietas, pero es aún más alto para las personas más jóvenes.

Los niños entre 2 y 19 años de edad obtienen el 16% de sus calorías de los azúcares añadidos. Hagamos unos cálculos: si un adolescente consume 2.000 calorías diarias, eso significa que ellos consumen 320 calorías de azúcares añadidos provenientes de alimentos y bebidas. ¡Eso es lo mismo que consumir 20 cucharaditas de azúcar de mesa! Los adolescentes y los niños experimentan niveles importantes de crecimiento y desarrollo. Si el azúcar juega un papel tan grande en sus dietas, podrían estar perdiendo la oportunidad de consumir alimentos saludables que les proporcionan lo que necesitan para crecer.

¿Cuál es la conclusión? No importa si piensa que el consumo recomendado de azúcares añadidos debe ser estricto o más relajado, sabemos algo con seguridad - ¡necesitamos reducirlo!

Fuentes ocultas de azúcares añadidos:

- Condimentos, tales como la salsa de tomate o los aderezos de ensaladas
- Tés y cafés especiales (¡algunos té fríos tienen más de 10 gramos de azúcares añadidos!)
- Cereales para el desayuno
- Batidos
- Leches no lácteas
- Barras de proteína

Referencias:

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
2. American Heart Association. 2018. Added Sugars. Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars>
3. Centers for Disease Control and Prevention. 2019. Know your limit for added sugars. Available from: <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/know-your-limit-for-added-sugars.html>



**Manzanas fritas con canela**

(Compartida por: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>)

*Tamaño de la porción:* ½ taza

*Produce:* 4 porciones por receta

**Ingredientes**

- 1 cucharada de margarina
- 2 manzanas Granny Smith, grandes
- 3 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de canela, molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel (opcional)

**Instrucciones**

1. Pele y corte las manzanas en rodajas
2. Derrita la margarina en un sartén para freír sobre fuego mediano-alto
3. Añada las manzanas y frite por 3 minutos, revolviendo frecuentemente
4. Añada el agua, la canela, la vainilla, y la miel (si así lo desea). Reduzca el calor a fuego lento y deje cocinar por 12 minutos, revolviendo de vez en cuando

**Información Nutricional por Porción:**

Calorías: 80

Carbohidratos: 14 gramos

Grasa Total: 2.5 gramos

Proteína: 0 gramos

Sodio: 25 miligramos

Fibra: 2 gramos

**Contribuidores:**

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesora Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritora y Editora

Hannah Wilson, BS, Estudiante de Maestría, Practicante de Dietética, Escritora

MaryBeth Hornbeck, BS, MS, Extension Agent, Rockdale County

Allison Rautmann, BS, Graduate Student, Dietetic Intern

**Junta Editorial:**

Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont, Athens Regional, Athens, Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, FACE, Sistema Universitario de Atención de la Salud de Augusta, Georgia



UNIVERSITY OF GEORGIA

EXTENSION

# The University of Georgia Cooperative Extension

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

*La diabetes y su vida* es una publicación bimensual que le envía el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes, nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor comuníquese con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

La Universidad de Georgia (trabajando de manera conjunta con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los condados de Georgia) ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color de piel, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de género, orientación sexual, o estatus de veterano y es una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa.

Una institución para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

COOPERATIVE EXTENSION  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &  
FAMILY & CONSUMER SCIENCES  
ATHENS, GEORGIA 30602

-----  
OFFICIAL BUSINESS

***La diabetes y su vida:* Su edición actual está adjunta**

**U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor**



**UNIVERSITY OF GEORGIA**  
**EXTENSION**