

ALIMENTO PARA REFLEXIONAR:

¡El Tamaño Sí Importa!

Comer porciones de comida más pequeñas, es una de las maneras más fáciles de disminuir las calorías, pero también puede ser una de las más desafiantes en esta época de porciones gigantes. Muchos hemos empezado a identificar las porciones gigantes como el tamaño usual o normal. Por ejemplo, el tamaño de los muffins ha crecido en un 400% durante la última década, y muchas personas ahora creen que un muffin gigante es el tamaño apropiado que uno debe consumir.

Hasta los “profesionales” pueden ser engañados por la vista: En un estudio del consumo de alimentos, a unos nutricionistas se les dio una cuchara o un plato hondo grande, o ambos, para servirse. **TODOS** se sirvieron más que los que tenían cubiertos y platos de tamaño normal.



¿Cómo reconocer una porción razonable de comida cuando la ve? Trate de visualizar el tamaño de porción recomendado cuando sale a comer, planea una comida, o agarra un tentempié. Por ejemplo, la cantidad de carne recomendada como parte de una comida saludable es de 3-4 onzas (85-120 gramos)—y se verá del mismo tamaño de un juego de cartas. Saque una taza para medir o báscula para alimentos y practique servir algunos de sus alimentos favoritos en un plato, para que pueda ver cuánto (¡o qué tan poco!) es una porción de $\frac{1}{2}$ taza o 3 onzas (85 gramos.) ¡Esto le ayudará a “calcular” una porción razonable!

La gente con diabetes no tiene que evitar ningún alimento en particular, pero debe comer porciones moderadas si hace falta un control de peso. Las que siguen son algunas ideas para ayudarle a crear porciones saludables:

- ◆ Use un plato más pequeño. Esto satisficará su necesidad de ver un plato lleno.
- ◆ Si tiene sobras después de una comida, divídalas en paquetes de tamaño saludable antes de guardarlas.
- ◆ Conozca las cantidades que caben en sus platos favoritos. Así sabrá que su plato de Cheerios es, digamos, 1 taza de cereal, aproximadamente 1 intercambio de carbohidratos.

- ◆ Calcule los tamaños de la porción usando artículos cotidianos: una porción del tamaño del puño de una mujer es alrededor de 1 taza; la punta de su dedo es alrededor de una cucharadita, y su pulgar es una cucharada sopera. Su palma es aproximadamente del tamaño de una porción de 3 onzas (85 gramos) de carne cocida. Una pelota de tenis o béisbol es alrededor de $\frac{1}{2}$ taza, el tamaño de la porción de un pedazo de fruta. Un huevo grande es de alrededor de $\frac{1}{4}$ taza.
- ◆ Use un vaso alto y estrecho para su bebida; parecerá más.
- ◆ Si compra alimentos a granel, pruebe reempacarlos en porciones pequeñas antes de guardarlos. Las investigaciones demuestran que la gente come más cuando se usan bolsas o paquetes grandes.
- ◆ Procure que los alimentos saludables son fáciles de agarrar. Ejemplo: mantenga verduras crudas picadas en agua en el refrigerador.
- ◆ Mantenga la comida chatarra fuera de la vista, para que verla no le tiente a comerla. Ejemplo: ponga las papas fritas en su congelador.
- ◆ Coma sin distracción – ¡apague la televisión!
- ◆ Coma despacio, para que el mensaje de estar lleno le llegue al cerebro.



Usando estos tips, fácilmente disfrutará de porciones más pequeñas y se sentirá satisfecho comiendo sólo la cantidad justa.



A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

Otoño 2007 / Invierno 2008

Equipo de BARI 2Day & 2Morrow

Dominique Auger, RN
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Frani Averbach, MPH, RD, LDN
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Ruth Churley-Strom, MSN
St. Joseph Mercy Hospital/
Michigan Heart and
Vascular Institute

Liz Coling
Na Hamolce Hospital
Prague, Czech Republic

Gilles Dagenais, MD
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA
Montréal Heart Institute/
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval
Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Patricia Julien-Williams, MSN
Washington Hospital Center/
Georgetown University
Medical Center

Hélène Langelier, BSc
Institut de Cardiologie de
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Joan MacGregor, MS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Elaine Massaro, MS, RN, CDE
Northwestern University/
Feinberg School of Medicine

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine

Otoño 2007 / Invierno 2008



BARI 2Day & 2Morrow

MENSAJE DE LA REPRESENTANTE DE LOS COORDINADORES DEL OTOÑO 2007/INVIERNO 2008 BARI 2D, Elaine Massaro, MS, RN,CDE, Northwestern University

Estimado Participante en el BARI 2D:

De parte de todos los coordinadores del BARI 2D, le quisiera felicitar y agradecer por todo su trabajo durante su participación en este importante estudio clínico. Esperamos que usted se sienta tan contento con su decisión de participar en esta investigación, como estamos nosotros de contar con su participación. Una de nuestras metas, es ayudarle a sentirse menos ansioso acerca del futuro y tener más confianza en su capacidad de controlar su diabetes, además de la enfermedad coronaria. El coordinador de la investigación le sirve de defensor, apoyo y guía durante su estancia en el BARI 2D. Esperamos que efectivamente, el vínculo entre usted y su coordinador sea especial y uno de los mayores beneficios del programa.

Los coordinadores de las clínicas juegan un papel vital en el manejo cotidiano del estudio, ayudando a los participantes en su proceso de auto-manejo. Juegan el papel de administrador de la clínica y coordinador de atención, educador, colector de muestras, programador de citas y especialista en captura de datos. Como usted puede ver, el coordinador tiene la responsabilidad de trabajar de cerca con cada componente del ensayo en su centro clínico.

Una de las metas de su coordinador y del BARI 2D en general, es mejorar el estado de su salud global, proporcionándole la capacidad de lograr un dominio sobre su salud. Cuando el BARI 2D termine, queremos que usted sienta que entiende qué hacer y cómo hacerlo, además de querer y saber que puede hacerlo. Su coordinador le ha ayudado a ganar conocimientos, aprender más habilidades, desarrollar la confianza y motivación para realizar comportamientos apropiados y desarrollar la habilidad de resolver y manejar los problemas para superar las barreras a esos comportamientos.

Al concluir el BARI 2D, usted habrá recibido las herramientas necesarias para seguir con el auto-manejo en cooperación con su médico(s.) Usted podrá vivir mejor con su diabetes y enfermedad coronaria; USTED las controlará en vez de dejar que ELLAS le controlen a USTED.

Usted ha sido parte de nuestra "familia del BARI 2D". Apreciamos su participación y valoramos enormemente su tiempo y esfuerzo. Nos damos cuenta de que ha sido un gran compromiso de su parte venir a vernos cada tres meses. Su participación no sólo ha tenido un efecto positivo en su propia salud, sino también proporcionará información que ayudará a gente como usted con enfermedad coronaria y diabetes. Gente como usted que participa en estudios clínicos definitivamente son personas muy especiales. Cuando se publiquen los resultados del BARI 2D, usted estará orgulloso de haber formado parte de este estudio, junto con otros voluntarios e investigadores de todo el mundo.

Atentamente,

Elaine Massaro MS, RN, CDE

Élaine Massaro



HISTORIAS DE ÉXITO DE PACIENTES:

La historia de ZC. Paciente de Praga, República Checa

ZC ha sido tratada de la diabetes desde 1974, y desde 1990 para la hipertensión. Algunos años antes de unirse al BARI 2D, empezó a tomar insulina, pero aun así, su diabetes no estaba controlada. Estaba agotada constantemente y seguía subiendo de peso. En cada visita al hospital preguntaba, “¿Por qué la insulina no funciona para mí?”

En el 2004, a la edad de 68, fue internada por falta de aliento y dolor de pecho. Los exámenes mostraron que tenía enfermedad de las arterias coronarias y que era candidata para el BARI 2D. Fue inscrita en el estudio en el 2004.

Lo más difícil para el equipo del BARI 2D, era mejorar su diabetes. Cuando se unió al estudio, ZC tenía el nivel de HbA1c de 8.6, y sus niveles de glucosa eran muy variables, aun dentro del mismo día. Además, tenía otras complicaciones asociadas con la diabetes.

Para empezar, el equipo se concentró en mejorar los conocimientos de ZC acerca de su enfermedad. Por ejemplo, hablamos de qué le gustaba comer a ella y su familia y de la selección y preparación de alimentos.

Poco a poco, avanzamos a analizar cómo podía medir sus niveles de glucosa de manera más efectiva. Como ella misma dice, “Estaba realmente espantada acerca de lo que me podría pasar, pero me dio más confianza conforme el diabetólogo poco a poco cambiaba mis dosis de insulina y me sentía mucho mejor”. El tipo de insulina también fue cambiado para adaptarse mejor a su rutina cotidiana.

Cada paso tomó tiempo, pero los resultados realmente han valido la pena.

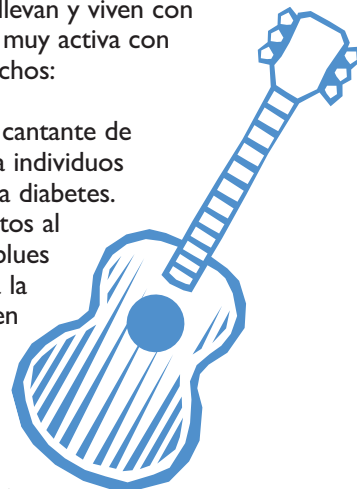
Ahora está en el tercer año del estudio y su diabetes ha estado bien controlada en los últimos 2 años. Su HbA1c raras veces sube por encima de 7 y sus niveles de glucosa son realmente estables, sin episodios hipoglucémicos.

Durante su estancia en el BARI 2D, ZC ha bajado alrededor de 25 libras (11 kilos) y dice que se siente mejor que en años. “Estoy mucho más tranquila y feliz y puedo realmente disfrutar de la vida ahora, sin preocuparme como antes”. Éstos son los beneficios reales de los esfuerzos que ella ha hecho para enfrentar el manejo de su enfermedad.

GANÁNDOLE A LA DIABETES: Gente apasionada con diabetes

A veces nos ayuda saber cómo los demás sobrellevan y viven con la diabetes. Aquí hay algunos ejemplos de gente muy activa con diabetes que son modelos de conducta para muchos:

El Sr. B.B. King, el renombrado guitarrista y cantante de blues, es un modelo de conducta inspirador para individuos que sobrellevan una enfermedad crónica como la diabetes. A la edad de 82 años, él toca hasta 250 conciertos al año por todo el mundo, cantando y tocando el blues con una pasión feroz. Está de gira, tocando para la gente, grabando en el estudio o presentándose en comerciales de televisión. No espere encontrarlo en el semi-retiro. ¿Sabía que él tiene diabetes?



El Sr. Jay Hewitt es un Triatleta Ironman. Fue diagnosticado con diabetes tipo 1 hace 15 años. Fue después del diagnóstico que empezó a entrenar para hacerse Triatleta Ironman, que implica natación, ciclismo y carreras de largas distancias. No dejó que los cambios de estilo de vida, necesarios para controlar el azúcar en la sangre, lo impidieran, sino los incorpora a su vida desafiante de entrenar y competir. Él sugiere encontrar un sistema de control del azúcar en la sangre y entrenamiento físico que le funcione. También recomienda empezar un plan de ponerse en buena forma con pasos pequeños.

El Sr. Scott King inició un programa de radio acerca de la diabetes que se transformó en una revista, luego en un próspero sitio web: www.DiabetesHealth.com. Él ha editado más de 5000 artículos acerca de la diabetes, con la meta de mejorar la vida de la gente con diabetes. Su madre desarrolló la diabetes tipo 2 después de que él empezó la revista y ella sigue siendo una fuente de inspiración para su trabajo. El Sr. King tiene una carrera que le llena de satisfacción, a pesar de haber sido diagnosticado con diabetes tipo 1 a la edad de 17 años.

El Sr. Doug Burns es el Sr. Universo 2006. Fue diagnosticado con diabetes tipo 1 a la temprana edad de 7 años. Era un niño delgado, que a los 12 años fue inspirado por el físico de Sansón de la Biblia y luego empezó un programa de ejercicio y entrenamiento con pesas. También decidió usar un glucómetro para mejorar su control de la glucosa. A la edad de 15, estaba haciendo powerlifting. Luego empezó a hacer fisiculturismo y ha alcanzado el pináculo de este esfuerzo. Habla en conferencias enfocadas en la diabetes, en donde enfatiza que él también vive los desafíos cotidianos que toda la gente con diabetes enfrenta. Confiesa tener días cuando no tiene ganas de entrenar. Él cree que la disciplina requerida para manejar su diabetes, le ha permitido entrenar exitosamente como atleta.

Otras personas famosas con diabetes incluyen a:

Halle Berry, Bobby Clarke, Jack Benny, James Cagney, Jackie Gleason, Mary Tyler Moore, Mae West, Mikhail Gorbachev, Winnie Mandela, Howard Hughes, Steve McCaffery, Johnny Cash, Miles Davis, David Crosby, Freddy Fender, Ella Fitzgerald, Peggy Lee, Rigo Tovar, Thomas Edison, Arthur Ashe, Beto Avila González, Billie Jean King, Sugar Ray Robinson, Chris Jarvis y Paul Cézanne. *¿Cuáles le inspiran a usted?*

Fuente: Diabetes Health E-Newsletter
www.DiabetesHealth.com



GUISO DE ESPAGUETI Y VERDURA

Todo el mundo disfrutará este sabroso guiso de pasta integral. Ponga las sobras en envases para el congelador para una rica comida o cena rápida.

Rinde 4 porciones: 1 taza de mezcla de verdura y 1/2 taza de pasta por porción

Ingredientes:

- 6 onzas (170 gramos) de espagueti integral seco
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 pimiento verde mediano, picado en trozos de 1 pulgada (2 a 3 centímetros)
- 2 dientes de ajo medianos, finamente picados
- 1/2 berenjena mediana (alrededor de 8 onzas o 227 gramos), picada
- 1 calabacita amarilla (“summer squash”) (de aproximadamente 4 onzas o 120 gramos), picada
- 1 calabacita (aproximadamente 4 onzas o 120 gramos), picada
- 1 lata de 14.5 onzas (410 gramos) de jitomates picados sin sal agregada, sin drenar
- 1 lata de 8 onzas (225 gramos) de salsa de jitomate sin sal agregada
- 1 cucharadita de orégano seco molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de chile seco molidas
- 2 cebollitas medianas en rebanadas delgadas

Aceite vegetal en spray
 1 taza (aproximadamente 4 onzas o 120 gramos) de queso mozzarella parcialmente descremado, en tiras
 1/4 taza (aproximadamente 1 onza, 30 gramos) de queso Parmesano, deshebrado o rayado

Preparación:

1. Prepare el espagueti siguiendo las indicaciones del paquete, omitiendo la sal y aceite. Cuélelo bien en una coladera y póngalo a un lado.
2. En una sartén mediana sobre un fuego mediano, agregue el aceite y arremólinelo para cubrir el fondo. Cocine el pimiento y ajo por 2 a 4 minutos o hasta que el pimiento esté tierno-crujiente, moviéndolo de vez en cuando. Agregue la berenjena, calabacita amarilla y calabacita. Cocine por 4 a 8 minutos, o hasta que las verduras estén casi tiernas, moviéndolas de vez en cuando. (Agregue agua, 1 cucharada sopera a la vez, si las verduras empiezan a pegarse a la sartén.) Agregue los jitomates sin drenar, la salsa de jitomate, orégano, sal y hojuelas de chile molidas. Suba el fuego a medio fuerte hasta que hierva. Baje el fuego y hierva a fuego lento por alrededor de 10 minutos, o hasta que los sabores se mezclen. Agregue las cebollitas.

3. Precaliente el horno a 350 grados (180 grados centígrados.) Cubra la molde cuadrado de 8 pulgadas (20 cm) con una capa delgada de spray de aceite vegetal.
4. Con una cuchara, meta la mitad del espagueti en el molde. Coloque la mezcla de verduras encima del espagueti. Espolvoreelo con la mitad del queso mozzarella y la mitad del Parmesano. Repita con el demás espagueti y verduras.
5. Horneé por 20 a 25 minutos o hasta que el queso esté derretido y el guiso esté bien caliente.

Información de nutrición:

Por porción:
 Calorías 336
 Grasa total 9g (Grasa saturada 4g;
 Grasa poliinsaturada 1g; Grasa monoinsaturada 3.5g)
 Colesterol 22mg
 Sodio 433mg
 Carbohidratos 49g
 Fibra dietética 11g
 Proteína 18g

Intercambios por 1/4 receta:

2 de Almidón
 4 de Verdura
 1 de Carne Magra
 1 de Grasa

EL LATIDO DEL BARI 2D: Las emociones y su corazón

Los psicólogos antes argumentaban que las emociones eran simplemente expresiones mentales generadas únicamente por el cerebro. Ahora sabemos que esto no es cierto – las emociones tienen tanto que ver con el corazón y cuerpo como con el cerebro. De los órganos del cuerpo, el corazón juega un papel especialmente importante en nuestra experiencia emocional. La experiencia de una emoción es producto del cerebro, corazón y cuerpo actuando en concierto.

El corazón está en diálogo constante bidireccional con el cerebro – nuestras emociones cambian las señales que el cerebro manda al corazón y éste responde de maneras complejas. Muchos estudios han demostrado que el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria aumenta de manera significativa para la gente que a menudo experimenta emociones estresantes, tales como la irritación, coraje, o frustración. Estas emociones crean una reacción en cadena en el cuerpo – los niveles de hormonas del estrés aumentan, los vasos sanguíneos se estrechan, la presión arterial sube y el sistema inmunológico se puede debilitar. Si experimentamos estas emociones de manera consistente, esto puede fatigar el corazón y otros órganos y finalmente llevar a graves problemas de salud.

Por otro lado, cuando experimentamos emociones “de corazón” como el amor, atención, aprecio y compasión, el corazón puede producir un ritmo suave. Estos ritmos armónicos del corazón, que reflejan emociones positivas, pueden ser indicadores de salud coronaria más positiva.

Las investigaciones demuestran que muchas personas están preocupadas acerca de cómo el estrés afectará su salud, pero muchas tratan de superar el estrés comiendo de más o tomando demasiado alcohol. Tales reacciones pueden reducir el estrés a corto plazo, pero contribuyen a un estilo de vida no saludable que puede afectar su cuerpo de manera negativa y aumentar sus factores de riesgo para la enfermedad coronaria.

Por esto, intente identificar las fuentes de angustia emocional en su vida y buscar las maneras de reducirlas y manejarlas. Evite tratar de corregir cada problema a la vez. En cambio, enfóquese en cambiar un solo hábito actual y fije metas de cambio razonables. ¡Hable acerca de sus emociones! Solicite el apoyo de amigos y familiares mientras trata de identificar lo que le esté molestando. No haga caso omiso a los síntomas de depresión. Los sentimientos de tristeza o vacío, pérdida de interés en sus actividades cotidianas o placenteras, energía reducida y trastornos alimentarios y del sueño son señales de aviso, sobre todo si duran más de dos semanas. Con su proveedor de atención médica, le podría ser conveniente desarrollar un plan de acción para combatir el estrés.

Hay cada vez más conciencia de la importancia de mantener un estado emocional saludable para los que se están recuperando de enfermedades coronarias y para mantener la salud coronaria. Por esto, dé un paseo, coma de manera sana para el corazón, PERO TAMBIÉN hable de lo que esté en su mente. ¡Su corazón se lo agradecerá!

BARI 2D Preguntas frecuentes

¿Las bebidas energéticas son saludables para mí?

- Una bebida energética es una bebida promovida para mejorar la resistencia física, elevar la concentración y aumentar la vitalidad. La industria de bebidas creó el término de la bebida energética para promover y vender nuevos productos a los consumidores. El término de bebida energética nos llama la atención más que la definición correcta – una bebida dulce con grandes cantidades de cafeína y azúcar. No debemos confundir la “energía” con sentirse energético.
- Aunque los ingredientes principales de la mayoría de las bebidas energéticas son agua, azúcar y cafeína, algunas contienen otros ingredientes inusuales, tales como la guaraná (fuente principal de cafeína), la taurina (un aminoácido), la carnitina (un producto de dos aminoácidos) y vitaminas, que ofrecen supuestos beneficios de salud adicionales. Actualmente no está claro si los efectos a corto plazo, como el rendimiento mejorado, se deben a la cafeína, el azúcar, los otros ingredientes herbales, o la combinación de todos los ingredientes de la bebida.

¿Qué pasa con el azúcar?

- * Generalmente, el azúcar en una bebida energética proporciona un repunte rápido en el nivel de glucosa en la sangre, mientras la cafeína aumenta la agudeza mental y resistencia. La mayoría de las bebidas energéticas contienen cinco a ocho cucharaditas de azúcar y 12-18 miligramos de cafeína por onza (28 gramos.) Una porción de 8 onzas (240 ml) puede tener 24-32 gramos de carbohidratos y 80-145 miligramos de cafeína. Muchas bebidas energéticas vienen en cantidades más grandes que la porción individual recomendada, así que es fácil consumir más azúcar y cafeína sin darse cuenta.



- * Dado que las bebidas energéticas crean un repunte en el nivel de glucosa en la sangre, no son aconsejables para individuos con diabetes que ya enfrentan un desafío para manejar su glucosa en la sangre. Según su plan de alimentación, la cantidad de azúcar en una porción de 8 onzas (240 ml) de una bebida energética puede representar la mitad del consumo de carbohidratos recomendado de una comida completa para una persona con diabetes.

¿Cómo me afectará la cafeína?

- ▲ Los individuos reaccionan de manera diferente al estimulante de la cafeína. La cafeína puede aumentar el ritmo del corazón y presión arterial, prevenir el sueño y deshidratar el cuerpo. La cafeína adicional en las bebidas energéticas puede causar efectos secundarios no deseados, o interactuar con algunos medicamentos cardíacos.

Si se mezclan las bebidas energéticas con alcohol, ¿cuál sería el efecto?

- Estas bebidas no son inofensivas cuando se mezclan con alcohol. Pueden tener efectos secundarios no deseados, como náuseas y vómitos. Además, la gente tiende a tomar más, porque la mezcla y sus efectos enmascaran el estado de intoxicación.

¿Qué pasa con el agua?

- ◆ El agua es una bebida ideal. La falta de consumo adecuado de agua lleva a fatiga y torpeza mental. El agua simple es fácilmente absorbida, no contiene aditivos de carbohidratos y está a la mano en cualquier llave o fuente. El agua sacia la sed e hidrata el cuerpo. Usar una rebanada de limón en agua puede dar un sabor fresco y refrescante. Beber pequeñas cantidades de agua a sorbos durante el día, sobre todo cuando hace calor o durante ejercicio, es esencial para evitar la deshidratación leve y fatiga.

PERSIGA SU OBJETIVO: ¡Las pequeñas dosis de ejercicio se suman!

Ir al gimnasio para hacer ejercicio no es la única manera de mantenerse en forma. Aun si no quiere hacerse socio de un gimnasio o ponerse ropa especial para ejercicio, puede ser más físicamente activo para la salud. Nunca deje de consultar a su médico antes de agregar más ejercicio a su rutina.

Hay alternativas a un estilo intensivo de entrenarse – y en realidad, algunas pueden funcionarle mejor que ir a un gimnasio.

Varios estudios han confirmado que hacer ejercicio por intervalos de 10 ó 15 minutos durante todo el día, es por lo menos igual de eficaz que hacer todo el ejercicio en una hora cada día. De hecho, moverse más durante todo el día puede ser aun mejor para su cuerpo que ser muy activo por solamente una hora e inactivo la otras 23 horas del día.

Una de las razones por las cuales la gente hace del ejercicio un hábito constante, es que le hace sentirse bien. Ayuda a la calidad de vida. Usted se siente tan mejorado que hasta podría animarse a salir otra vez mañana. ¡Eso es cuando sabe que ha establecido el hábito del ejercicio!

Hay muchas veces durante el día cuando usted podría agregar unos cuantos minutos de actividad. ¿Qué tal levantarse y caminar por la casa durante cada comercial durante su programa de televisión nocturna? ¿O bailar con música mientras sacude los muebles de toda la casa? Suena absurdo, pero es contagioso, y entre más se mueva, ¡mejor!

Aun si no ha sido muy activo, sólo añadir cinco minutos de actividad al día puede hacer que empiece a serlo. Muchas personas creen que tienen que hacer mucho y todo a la vez, así ni se toman la molestia. En realidad, lo contrario es cierto – realmente no requiere tanto a la vez. ¡Cada poquito ayuda!