



## Diabetes – Prevención y manejo

La diabetes es un problema de salud pública grave y costoso en los Estados Unidos. Actualmente, uno de cada tres adultos estadounidenses está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La diabetes es una enfermedad que causa niveles altos de azúcar en la sangre. La hormona, la insulina, toma el azúcar de los alimentos y la transporta a las células del cuerpo. Si tu cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien, el azúcar de los alimentos permanece en tu sangre.

Si tienes diabetes o prediabetes, probablemente no sientas ningún síntoma al principio. Los riesgos de diabetes no tratada, a largo plazo, incluyen insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, pérdida de la visión y daño a los riñones, nervios u otros órganos vitales. La diabetes no controlada puede ser mortal.

La diabetes tipo 2 es la más común y, a menudo, se puede prevenir. Los factores de riesgo comunes incluyen sobrepeso / obesidad, antecedentes familiares o un diagnóstico de prediabetes. El riesgo de diabetes también aumenta a medida que envejeces, si eres sedentario y si sigues una dieta deficiente.

### ¿Qué puedes hacer para prevenir la diabetes?

Empieza por evaluar tus factores de riesgo personales. Esta prueba de riesgo de diabetes puede ser útil: <https://www.diabetes.org/risk-test> Practica las recomendaciones de la Asociación Americana de la Diabetes y recuerda que nunca es demasiado tarde para comenzar con estos hábitos saludables.

**Realiza más actividad física.** El mayor beneficio para el control y la prevención de la diabetes tipo 2 proviene del entrenamiento aeróbico y de resistencia / fuerza. Los beneficios adicionales incluyen pérdida y / o mantenimiento de peso, disminución del nivel de azúcar en la sangre y aumento de tu sensibilidad a la insulina para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

## En esta edición

Diabetes – Prevención y manejo

Ejercicio y diabetes

Comiendo bien con diabetes

Receta: Carne asada con salsa de hongos

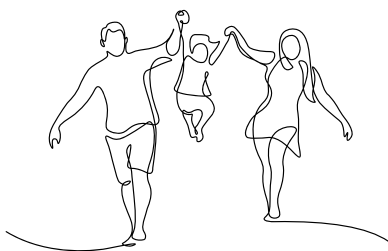
## La semana entrante

Consejos para la prevención del cáncer

Ejercicio y cáncer

Colorea tu plato para la prevención del cáncer

Receta: Verduras asadas



**Baja de peso si tienes sobrepeso o eres obeso.** Para aquellos que tienen sobrepeso, los estudios muestran que, si pierdes del 5 al 10% de tu peso corporal, reducirás tu riesgo de desarrollar diabetes en un 58%. Incluso una pequeña pérdida de peso puede mejorar tu salud.

**Consume mucha fibra.** Consume frutas, verduras, frijoles, cereales integrales y nueces para aumentar la ingesta de fibra. Más fibra en tu dieta ayuda a mejorar el control del azúcar en la sangre, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y promueve la pérdida de peso al ayudarte a sentir lleno y satisfecho.

**Elige cereales integrales.** Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales y busca la palabra "integral" en el paquete. Debe ser uno de los primeros elementos de la lista de ingredientes.

**Elige alimentos saludables y evita las dietas de moda.** Si bien varias dietas pueden ayudarte a perder peso al principio, es posible que no te ayuden a mantenerlo a largo plazo. En cambio, concéntrate en tomar decisiones más saludables que incluyan el control de la variedad y las porciones como parte de tu estilo de vida.

**Haz controles de salud periódicos.** La Asociación Americana de la Diabetes recomienda la prueba de glucosa en la sangre para todas las personas mayores de 45 años. Si eres un adulto de cualquier edad con sobrepeso y tienes uno o más factores de riesgo de diabetes, debes hacerte la prueba y seguir los consejos de tu médico sobre las pruebas.

## Ejercicio y diabetes

Los expertos coinciden en que caminar es uno de los mejores ejercicios para las personas con diabetes. Es relajante, fácil, se puede realizar en casi cualquier lugar y es muy eficaz para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Si tiene diabetes, hay cosas importantes que debes considerar antes de comenzar. Además de las recomendaciones generales de actividad física, aquí hay consideraciones específicas.

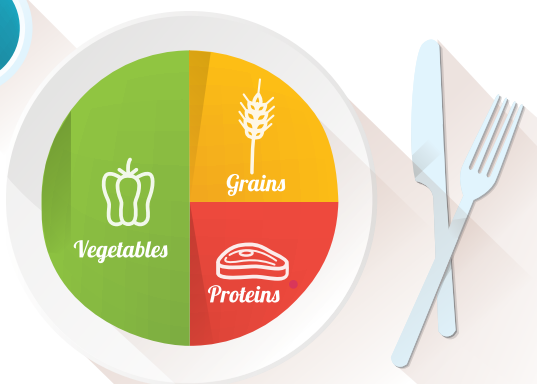
**Obtén la aprobación de tu proveedor de atención médica** para cualquier programa de ejercicio nuevo. También pueden indicarte precauciones especiales que debes tomar según el tipo de diabetes que tengas.

**Usa los zapatos adecuados.** La salud de los pies es muy importante para cualquier persona con diabetes. Puede ser difícil detectar ampollas, abrasiones y rajaduras en la piel porque el entumecimiento del pie es un síntoma de la diabetes. Los zapatos deben quedarte cómodos, tener suficiente espacio en el área de los dedos y no deben rozar el talón. Los calcetines también son importantes. Evita los calcetines de algodón que se amontonan y retienen la humedad. Elige calcetines que absorben el sudor y eviten las ampollas.

**Está preparado.** Usa un brazalete de identificación de diabetes o algo para alertar a los demás que tienes diabetes. Lleva pastillas de glucosa o un refrigerio adecuado en caso de que te baje el azúcar en la sangre. Pregúntale a tu médico cuándo debes controlar los niveles de glucosa en la sangre relacionados con el ejercicio (antes, durante o después). Ten en cuenta que los requisitos de insulina cambiarán con el ejercicio. Haz una revisión de los pies después de cada sesión de caminata.

Aquí hay una guía de ejercicios si tienes diabetes tipo 2: <https://www.verywellhealth.com/cardiovascular-exercise-and-diabetes-1086991>

Aquí hay una guía de ejercicios para personas con diabetes tipo 1: <https://www.verywellhealth.com/exercise-guidance-type-1-diabetes-5086591>



## Comiendo bien con diabetes

La clave para vivir bien con diabetes es controlar el azúcar en la sangre. Comer alimentos saludables, en las cantidades adecuadas, en el momento adecuado puede ayudarte a lograrlo. Trabaja con tu dietista o educador en diabetes para crear el mejor plan de alimentación saludable para ti.

Los carbohidratos en los alimentos que consumes aumentan los niveles de azúcar en la sangre. La rapidez con que esto sucede dependerá de los alimentos en sí y de otros alimentos que ingieres con ellos. Si bebes jugo de frutas, por ejemplo, tu nivel de azúcar en la sangre aumentará más rápido que si ingieres frutas enteras. Las proteínas, las grasas y la fibra ralentizarán la velocidad con la que aumenta el nivel de azúcar en la sangre.

Usar el Método del Plato (<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>) es una forma simple y visual de obtener un buen equilibrio de verduras sin almidón con proteínas y alimentos ricos en carbohidratos. Comienza con un plato de comer de 9 pulgadas (este es un poco más pequeño que el plato de tamaño promedio) y llena la mitad con verduras sin almidón, como ensalada, judías verdes, coliflor, brócoli, repollo y zanahorias. Llena una cuarta parte con una proteína magra y la otra cuarta parte con alimentos con carbohidratos.

La Investigación y Extensión de K-State ofrece clases de “Comiendo con Diabetes” durante todo el año para ayudarte con estrategias para disminuir los riesgos de salud de la diabetes. Obtén más información aquí: <https://www.k-state.edu/diningwithdiabetes/>.



### Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

#### La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

## Carne Asada con Salsa de Hongos

Rinde 4 porciones

*¡Una deliciosa comida en una sartén que puede estar en tu mesa en 25 minutos!*

### Ingredientes:

- 12 onzas de filetes de solomillo de ternera deshuesado, de aproximadamente 1 pulgada de grosor y recortándole la grasa
- 2 cucharaditas de condimento para carne asada sin sal
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 6 onzas de brócoli rabé
- 2 tazas de guisantes congelados
- 3 tazas de hongos champiñones frescos en rodajas
- 1 taza de caldo de res sin sal
- 1 cucharada de mostaza integral
- 2 cucharaditas de maicena
- ¼ de cucharadita de sal

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Calienta el horno a 350 °F.
3. Enjuaga el brócoli rabé y los champiñones frotándolos suavemente bajo el grifo de agua fría. Corta el brócoli rabé y corta los champiñones en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
4. En una sartén de hierro fundido de 30 cm o apta para horno, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agrega la carne y el brócoli rabé. Cocina por 4 minutos, dando vuelta al brócoli rabé una vez (no darle vuelta a la carne). Coloca los guisantes alrededor de la carne.
5. Transfiere la sartén al horno y hornea por 8 minutos o hasta que la carne alcance una temperatura interna de 145 °F.
6. Retira la sartén del horno y transfiere la carne y las verduras de la sartén; cubre y mantén caliente.
7. Para preparar la salsa, agrega los champiñones a la grasa de la sartén. Cocina a fuego medio-alto durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
8. Bate el caldo de res, la mostaza, la maicena y la sal; revuelve con los champiñones.
9. Cocina y revuelve hasta que esté espeso y burbujeante. Corta la carne. Coloca la carne y las verduras en la sartén y cocina de 1 a 2 minutos más. Sirve la carne y las verduras con salsa.

**Información nutricional de 1 porción (tamaño de la porción: 2 ½ onzas de carne y 1/3 de taza de salsa):** 226 calorías; 6.4 g de grasas (0 g de grasas trans, 1.5 g de grasas saturadas); 16.4 g de carbohidratos; 26.5 g de proteína; 5.1 g de fibra; 356 mg de sodio; 5.7 g de azúcares.