



November 2015

Noviembre: Reconocer Diabetes

Un poco más de 9% de todos Americanos tienen diabetes. Son 29.1 millones de personas. **¡Y 8.1 millón de ellos no lo saben!**

Hay dos tipos de diabetes:

Tipo 1 – es más común en niños y adolescentes, pero puede desarrollar a cualquier edad. El cuerpo hace poca o no insulina. Este tipo de diabetes empieza usualmente muy rápidamente cuando el cuerpo ataca y destruye las células que producen insulina. Una persona con diabetes tipo 1 necesita tomar insulina porque su cuerpo ya no la produce.

Tipo 2 – es más común que Tipo 1. Se empieza en la madurez y ocurre más frecuentemente en personas que están sobrepeso y no hacen ejercicio. Tipo 2 empieza más gradualmente que Tipo 1. El cuerpo todavía produce insulina, pero las células se ponen menos sensibles a ella, causando subir los niveles de azúcar en la sangre. Personas con diabetes Tipo 2 empiezan con cambios de dieta y estilo de vida para manejar la diabetes, pero necesitan medicamentos orales para controlar los niveles de azúcar. Eventualmente algunos necesitan insulina.

Factores de Riesgo para Diabetes

Algunos factores que aumentan su riesgo incluyen:

- Tener una historia familiar de diabetes
- Ciertos orígenes étnicos o el envejecimiento
- Estar sobrepeso o no hacer ejercicio
- Tomar mucho alcohol
- Fumar
- Tener alta presión



Señales y Síntomas de Diabetes

Saber las señales y síntomas de diabetes es importante. Aquí son:

- Aumento de sed
- Micción frecuente
- Aumento de hambre – especialmente después de comer
- Pérdida de peso – aunque come normalmente y se siente hambre
- Visión borrosa
- Debilidad o sentir cansado
- Heridas que se curan lentamente
- Insensibilidad o hormigueo en las manos o pies
- Piel seca o picazón

Si Usted, o alguien que conoce tiene alguno de estas señales o signos, hay que ir al médico prontamente. Reconocer diabetes temprano y empezar el tratamiento correcto puede limitar el riesgo de desarrollar más daño a otras partes del cuerpo como los ojos, vasos sanguíneos, riñones, y nervios.

Rincón de Nutrición

Como viene la temporada de fiestas, aquí hay algo en que pensar:

- Platos y tazones más grandes hacen que las porciones se ven más pequeñas
- Cambiarlos por platos más pequeños, y las porciones del mismo tamaño se verán más grandes y más satisfechos.



Pasos Fáciles para Detener la Propagación de Resfriados y la Influenza



- ▶ Comer correctamente, reducir el estrés, y dormir suficiente. Hay evidencia que hacer estas cosas puede ayudar a mantener el sistema inmunitario fuerte – que pueda ayudarle a prevenir enfermarse con un virus.
- ▶ Desinfectar – microbios puede sobrevivir en superficies por muchas horas. Limpiar los picaportes, juegos, teléfonos, control remoto, y superficies de las mesas con una mezcla sencilla de ¼ taza blanqueador con un galón de agua. No se necesita hacerlo con todas las superficies, poner el foco en las que se tocan o se comparten entre la mayoría de personas.
- ▶ ¡Lavarse las manos! Esta es la cosa más importante que puede hacer para mantenerse sano este invierno. 80% de enfermedades infecciosas se difunden por tocar algo. Microbios en las manos difunden fácilmente a la boca o los ojos.
- ▶ ¿Está alguien enfermo? Se pueden difundir resfriados por compartir toallas o vasos. Puede usar productos de papel disponibles por una semana.
- ▶ ¿Le enseñó cubrir la boca y nariz con las manos cuando tose o estornuda? Hacer el cambio de mover el brazo y usar el recodo. Así no estarán los microbios en sus manos para difundir a otros.

Sopa de Arroz Salvaje con Champiñones

Empezar la comida del Día de Acción de Gracias con esta sopa sabrosa y saludable

Receta sirve 4 personas

Grasa total: 5 gramos (1 gramo saturada y 3 gramos monoinsaturada), 120 mg sodio.



Ingredientes:

- | | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 cucharada aceite de olivo | 2 1/2 tazas caldo de pollo bajo en sodio, y sin grasa |
| 1/2 cebolla blanca, troceada | 1 taza mitad crema-mitad leche sin grasa |
| 1/4 taza apio troceado | 2 cucharadas de harina |
| 1/4 taza zanahoria troceada | 1/4 cucharadita de tomillo seco |
| 1 1/2 tazas champiñones blancos en rebanados | Pimiento negro |
| 1/2 taza vino blanco o caldo de pollo | 1 taza arroz salvaje cocido |

Directions:

1. Poner el aceite de olivo en una olla a calefacción mediana. Añadir cebolla, apio y zanahoria. Cocer hasta tiernos. Añadir champiñones, vino blanco, y caldo de pollo. Cubrir y calentar.
2. En un tazón mezclar la mita-mita, harina, tomillo, y pimiento. Luego añadir el arroz salvaje cocido. Poner la mezcla en la olla con las verduras.
3. Cocer con calefacción mediana. Mover continuamente hasta espesarse. Servir calentito.

Fuente: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/wild-rice-mushroom-soup/rcp-20049930> 930

Por Qué Hacer Ejercicio Durante las Fiestas

El ejercicio es la respuesta a muchos de los desafíos que puede enfrentarle durante las fiestas:

- ♦ El ejercicio ayuda a mejorar su humor y manejar el aumento de estrés durante las fiestas.
- ♦ El ejercicio ayuda a gastar las calorías extras de las comidas y mantenerse a un peso saludable.
- ♦ El ejercicio es una buena manera de pasar tiempo con amigos y familia. Hay que no quedarse sentado en el sofá. ¡Váyanse todos en una caminata o a jugar un juego activo! Cuando se pone oscuro, pueden tomar un paseo a ver las luces de las fiestas.

