

LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA Prevención de la Diabetes

Mientras que la diabetes tipo 1 no es prevenible, muchos factores de riesgo de diabetes tipo 2 son modificables. Reduzca su probabilidad con estos consejos:



Preparar comidas en casa mas a menudo.

Hornear, asar a la parrilla, cueza al vapor, asar en el horno o a fuego; Elija fuentes de carbohidratos de alta fibra; usando la sal con moderación.



La mitad de su plato debe ser verduras sin almidón.

Elija una variedad de colores.



Tenga como objetivo 25-30g de proteína en cada comida.

Coma proteína con cada alimento y bocadillo.



Mover el cuerpo.

Elija actividades que usted disfruta y las cuales incrementan el ritmo cardiaco.



Mantenga un peso saludable.

Hasta una pérdida modesta de peso puede mejorar significativamente los niveles de azúcar en la sangre.



Consumir proteína con todas las comidas y bocadillos ayuda a estabilizar el nivel de azúcar.

Alimentos ricos en fibra pueden limitar las subidas en el azúcar sanguíneo.

Referencias 1. Centro de Enfermedades y Prevención, 2017.
Datos rápidos: Datos y estadísticas acerca de la diabetes.
Obtenido del informe de Estadística Nacional de Diabetes, 2017.



Ensalada de Taco de Carne Estilo Confeti

500g **Carne de res molida** (96% magra) 200ml de **salsa**

½ taza de queso **Cheddar** bajo en grasa rallado

1 **jitomate** mediano, picado (como 1 taza)

8 tazas de **ensalada mixta verde**

½ taza de **pimiento morron** en cubitos

¼ de **cebolla roja** en rodajas finas

- **Aceitunas negras y aderezo**



30
MINUTOS



HACE
4 PORCIONES



7
INGREDIENTES

- Caliente un sartén antiadherente. Agregue la carne molida, cocine por 8 a 10 minutos, rompiéndola en pedazos de ¾ de pulgada, removiéndola de vez en cuando. Vierta la grasa de la carne. Agregue la salsa y cocine por 2 minutos.
- Retire la sartén del fuego; manténgala caliente. Cubra 4 platos de la ensalada mixta verde. Divida la mezcla de carne entre los 4 platos. Cubra la carne con el queso, jitomate, pimiento y cebolla. Adorne con aceitunas y aderezo, como se desee.

Información Nutricional por porción: **Calorias 240; Total de grasa 9g** (Grasa Sat. 4.5g; Grasa Trans0g); **Colesterol** 80mg; **Sodio** 530mg; **Total de Carbohidratos** 10g; Fibra 2g; Total de Azúcar 7g; **Proteína** 30g; Vit D (0% DV); Calcio (20% DV); Hierro (20% DV); Potasio (14% DV)

UNA INTRODUCCION A LA

Diabetes



BEEF
LOVING
TE★ANS
TEXAS BEEF COUNCIL

Que es la Diabetes?

Diabetes es una enfermedad que aumenta los niveles de azúcar en la sangre. En diabetes tipo 1, el cuerpo no produce suficiente insulina, la hormona que ayuda a controlar la azúcar sanguínea. En diabetes tipo 2, el cuerpo no puede usar la insulina adecuadamente.

Azúcar sanguíneo alto puede causar pérdida de la visión, insuficiencia renal, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, complicaciones de pie y más. Si usted tiene diabetes, es importante planificar sus comidas y la cantidad de carbohidratos que comes para mantener normal la azúcar sanguínea.



Alimentos con carbohidratos se convierten en azúcar en su cuerpo:

■ **ALMIDONES Y GRANOS:**
pan, pasta, arroz

■ **VERDURAS CON ALMIDON:**
papas, guisantes, maíz, calabazas de invierno

■ **FRUTA**

■ **LECHE Y YOGUR**

■ **ALIMENTOS CONCENTRADOS EN AZÚCAR**
Sodas regulares, jugos, galletas, tortas etc.

**Comer con moderación y en cantidades pequeñas!*



LO SABIA UD?

- 30.3 millones de estadounidenses (93% de la población total) tienen diabetes¹
- Casi 18.000 jóvenes diagnosticados cada año en 2011 y 2012¹
- 84,1 millones de estadounidenses adultos tienen prediabetes¹



Planificación de Comidas Para Personas con Diabetes

Balance de alimentos ricos en carbohidratos para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.



Llene la mitad del plato con verduras sin almidón.

Verduras sin almidón son ricas en nutrientes y bajas en carbohidratos. Más colores igualan más nutrientes.



Haga un cuarto de su plato proteína magra.

Proteína magra ayuda a controlar el hambre y estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. Incluyan 25g proteína por comida (85g de carne magra).



Haga un cuarto de su plato almidones o granos enteros.

Almidones y granos integrales son fuentes de carbohidratos. Elija productos con $\geq 3g$ de fibra por porción para limitar la subida de azúcar en la sangre.

***Añada frutas y lácteos bajos en grasa o sin grasa tal como su plan lo permita.**

Fruta y lácteos tienen carbohidratos. Puede incluir éstos en lugar de almidones o granos enteros en las comidas.

Ideas para la Compra de Despensa

VEGETALES SIN ALMIDON

- | | |
|--|--|
| ☐ Espárragos | ☐ Ejote verde |
| ☐ Pimientos | ☐ champiñones |
| ☐ Brocoli | ☐ Okra |
| ☐ Coles de Bruselas | ☐ Cebolla |
| ☐ Col | ☐ Jitomates |
| ☐ Zanahoria | ☐ Calabaza amarilla |
| ☐ Apio | ☐ Calabaza |
| ☐ Coliflor | ☐ Ensalada verde |
| ☐ Pepino | (rúcula, col rizada, lechuga, espinaca) |
| ☐ Berenjena | |

PROTEINAS MAGRAS (25-30G PROTEINA POR PORCIÓN)

- ☐ Carne de Res (elegir: cuete o lomo)
- ☐ Pollo (elegir: blanco, sin piel)
- ☐ Pescado (elegir: sin empanizar)
- ☐ Carne de Puerco (elegir: cuete o lomo)
- ☐ Huevos
- ☐ Proteínas de Plantas sin almidón (tofu, tempeh)

ALMIDONES Y GRANOS ENTEROS (> 3G FIBRA POR PORCIÓN)

- | | |
|--|--|
| ☐ Calabaza de bellota | ☐ Palomitas |
| ☐ Frijoles | ☐ Papas |
| ☐ Arroz Integral | ☐ Quinoa |
| ☐ Calabaza | ☐ Pan de grano entero |
| ☐ Maiz | ☐ Pasta de grano entero |

FRUTAS

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Manzana | ☐ Uvas | ☐ Naranjas |
| ☐ Platano | ☐ Mango | ☐ Duraznos |
| ☐ Bayas | ☐ Melón | ☐ Granada |

PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA O NO GRASOS ($\geq 8G$ PROTEINA) POR PORCIÓN

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Queso reducido en grasa | ☐ Fortificada, |
| ☐ Leche reducida en grasa | Alternativa láctea |
| ☐ Yogur or Yogur griego | sin azúcar |