

Estilos de Vida Saludables Ayudan a Evitar la Diabetes

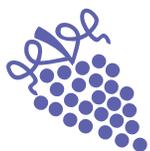
¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad seria que puede resultar en problemas de salud serios si no se detecta a tiempo. Es causada por niveles altos de azúcar en la sangre debido a imperfecciones en el uso de insulina por el cuerpo. La insulina es una hormona necesaria para llevar azúcar a través de la sangre a las células de los músculos. Hay dos tipos de diabetes.

- El Tipo 1 generalmente ocurre en niños. El páncreas deja de producir insulina, y la persona con diabetes necesitará inyecciones de insulina.
- El Tipo 2 generalmente ocurre en adultos. El páncreas todavía produce insulina, pero las células de los músculos no la aceptan.

Buenas Noticias

Al vivir una vida saludable, comer para mantener un peso saludable, y estar físicamente activo, los riesgos para contraer diabetes de Tipo 2 pueden ser reducidos mientras los efectos de los dos tipos de Diabetes pueden ser disminuidos.



Si Usted Tiene Diabetes:

- Coma saludablemente y haga ejercicios regularmente.
- Hágase un examen de los ojos cada año.
- Visite a su dentista cada seis meses.
- Revise sus pies diariamente.
- Manténgase al día de información nueva.
- Hagase un examen Alc cada tres meses para medir el control de azúcar en la sangre.



Buenas Ideas para Mantener un Peso Saludable

- Planee en comer desayuno, almuerzo y cena. Planee en aperitivos si va a pasar mucho tiempo entre comidas.
- Coma fruta o verduras como aperitivos. Usted debe de comer una combinación de frutas y verduras 5 veces al día.
- Mantenga un diario de comida. asegúrese de que esté comiendo porciones de los 5 grupos alimenticios.
- Sírvasse porciones más pequeñas. Aprenda a comer cantidades más pequeñas.
- Deságase de comer frente de la televisión.
- La forma saludable de perder peso es perderlo despacio. Deje de hacer dietas complicadas para perder peso rápidamente, generalmente no funcionan.





Cocinando sus Recetas Favoritas con Poca Grasa

- Identifique la fuente de la grasa en la receta. ¿Hay ingredientes con mucha grasa, tal como leche entera o queso crema? Si los hay, en su lugar use leche descremada o leche de 1% y queso crema sin grasa o con poca grasa, o yogurt de poca grasa o sin grasa.
- Trate de reducir los ingredientes que tienen mucha grasa. Tal vez 1 taza de leche puede ser reducida a 1/2 taza de leche y 1/2 taza de agua.
- Espere una diferencia en sabor y textura cuando reduzca la grasa en sus recetas. Pero no tenga miedo de experimentar y de divertirse al cocinar con poca grasa.

En vez de ...

manteca o mantequilla

**aderezos (dressing)
para ensaladas**

leche entera

crema ligera o pesada

crema

queso crema

queso

huevo

**aceite vegetal
(al hornear)**

carne molida

tocino

sartén engrasada

Use ...

aceite de canola o de oliva; reduzca la cantidad (esta sustitución no funciona bien con pastelitos)

aderezos (dressing) para ensaladas con poca o nada de grasa

leche descremada, de 1/2% o de 1%

leche descremada evaporada

yogurt sin grasa, crema sin grasa o aderezo (dressing) para ensaladas

queso crema con poca grasa o queso yogurt

queso que tenga 5 gramos de grasa o menos por onza; se derrite mejor si esta rallado

1/4 de taza con el sustituto de huevo o 2 claras

1/2 taza de puré de manzana o compotas de ciruelas

carne molida sin mucha grasa, pavo, pollo, use la mitad de la carne que se necesita

tocino de pavo, tocino Canadiense, o jamón cocinado en la parrilla

use spray anti-adherente en las cazuelas o sartenes

Tortilla Chips sin Freír

12 tortillas de maíz (6 pulgadas de tamaño,
o 10 tortillas de harina, 10 pulgadas de tamaño)

Agua tibia

Sal (opcional)

Sumerja las tortillas una por una en el agua tibia. Deje que el exceso de agua se drene, luego póngalas planas. Si desea, rocíe un lado con un poquito de sal. Corte cada tortilla de harina en 8 triángulos, o cada tortilla de maíz en 6 triángulos. Llene una sartén anti-adherente con una capa de triángulos de tortilla, póngale sal al lado de arriba. Póngalas juntas, pero no asobronadas.

Hornee en un horno a 500°F por 4 minutos. Con una espátula déles vuelta, luego continúe horneandolas hasta que se doren, 3 minutos adicionales para tortillas de maíz y 1 minuto para tortillas de harina. Guárdelas en una bolsa sellada.

Tortilla Chips de Maíz: para 12 porciones; Tamaño de la porción: 1 tortilla

Calorías: 49; Intercambio de Diabetes: 1/2 almidón, 1/2 pan

Tortilla Chips de Harina: para 24 porciones; Tamaño de la porción: 1/2 tortilla

Calorías: 87; Intercambio de Diabetes: 1 almidón, 1 pan

Para más información acerca de recursos para la diabetes en su área, llame a



Ayudando personas encontrar servicios apropiados

Buenas Ideas para Comer Comidas Mexicanas Saludables

- Frijoles, tortillas, arroz español, pastas y papas son una buena fuente de carbohidrato y pueden complementar a cualquier comida.
- Para reducir la grasa, hierba los frijoles, no los fría.
- Las tortillas de maíz tienen menos grasa que las de trigo, a menos que las haga con harina de trigo entero y una pequeña cantidad de margarina en vez de grasa.
- Caliente las tortillas en una sartén pesada (comal) que tenga superficie anti-adherente. Envuélvalas en papel de aluminio y caliéntelas en el horno o en el horno de microondas sin el papel de aluminio.
- En vez de freír las tortillas de maíz hornéelas.
- Trate de no usar grasa para cocinar. Use cantidades pequeñas de aceite vegetal o de oliva en su lugar.
- Use carne sin mucho gordo y quite el gordo de la carne antes de cocinarla.
- Cocine la carne a la parrilla o en el horno, no la fría.
- Cuando haga sopas, enfríe el caldo y quite la grasa.
- No use queso con mucha grasa como el cheddar y Monterey Jack. En vez use queso blanco o queso fresco.
- Coma más frutas y verduras.

Aperitivos para la Familia con Poca Grasa:

- Agregue 1/2 taza de fruta picada a 8 onzas de yogurt sin grasa. Rocíe con una cucharada de cereal.
- Una rebanada de queso con cuatro galletas saladas.
- Una manzana con una onza de pretzels con pocas calorías.
- Haga un machacado de frutas: en una licuadora ponga jugo de naranja, plátanos, piña, y cerezas o cualquier otras frutas que sepan bien juntas.
- Coma sopa como aperitivo. Mantenga varias mezclas de sopas secas en el trabajo para aperitivos o para comer.

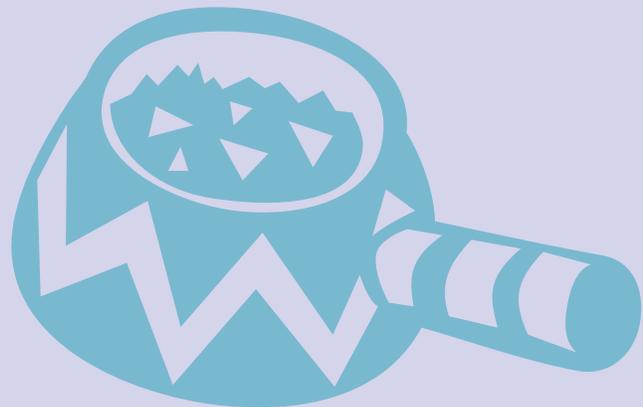
Buenas Ideas para la Actividad Física:

- Caminar más: estacione su carro lo más lejos que pueda; use las escaleras en vez del elevador. Asegúrese de usar zapatos cómodos.
- Lleve a su familia a una caminata en la naturaleza para pasar tiempo de calidad con ellos.
- Al estar viendo su programa favorito en la televisión, haga ejercicios de suelo tales como estirarse, sentadillas, y ejercicios para las piernas.
- Alquile videos de ejercicios para ver cuales le gustan más.
- Juegue con sus niños. Juegue pelota o platillo frisbee. Salte la cuerda. Use la bicicleta.
- Cuidar del jardín es un buen ejercicio y también sirve para relajarse.
- Consiga a un amigo para hacer ejercicios juntos. La ayuda de un amigo lo mantendrá motivado.
- Buenas Noticias: Todos pueden mejorar su estado físico. Usted puede estar en buena condición física aún si está con sobre peso.



Sopa de Pollo

- 1 pollo (3 libras), despedazado y sin pellejo
- 1 cebolla grande, picada
- 2-3 cabezas de ajo, picados
- 2 cuartos de agua
- 1 cabeza de apio, cortado
- 1 nabo mediano, pelado y cortado en cuadros de 1/2 pulgada
- 2 zanahorias medianas, rebanadas
- 2 calabacines medianos, rebanadas
- 1 lata de 15 onzas (1/2 libra) de frijoles rojos o maíz cocido (hominy), sin agua
- 1 cabeza pequeña de repollo picado
- 2 cucharaditas de sal
- 1/4 cucharada de pimienta negra



Ponga el pollo, cebolla y ajo en una hoyo grande o horno holandés (Dutch Oven). Cubra con agua y caliente hasta que hierba. Reduzca el fuego y siga cocinando por 50-60 minutos o hasta que el pollo este suave. Saque el pollo del caldo y deje que se enfríe. Deshuese el pollo. Quite la grasa del caldo; meta la carne a la hoyo. Agregue los demás ingredientes, hierva a fuego lento por 20-30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

14 porciones: Cada porción, 108 calorías, 3 gramos de grasa
Intercambio Diabético: 1 carne sin gordo, 2 verduras