



# Noviembre

## Mes de Concientización sobre la Diabetes

14 de noviembre de 2023

### Día Mundial de la Diabetes

El Mes de Concientización sobre la Diabetes se estableció en 1975 y Ronald Reagan hizo una declaración oficial en 1981. Este mes, las organizaciones de diabetes presentan campañas de concientización que brindan a las personas información sobre cómo prevenir o controlar la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes se estableció en 1991 para llamar la atención sobre la epidemia mundial. Se celebra cada año el 14 de noviembre. El Círculo Azul es conocido como el símbolo de "Unidos por la Diabetes".

#### Consejos para ayudar a prevenir la diabetes

Según la Clínica Mayo, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir la diabetes y ayudar a evitar complicaciones graves de la diabetes en el futuro. Algunas decisiones saludables pueden incluir:

1. **Mantenga un peso saludable:** perder solo el 7% de su peso corporal puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes en un 60%.

2. **Sea más activo:** se recomienda que los adultos hagan al menos 150 minutos de ejercicio moderado a vigoroso por semana.

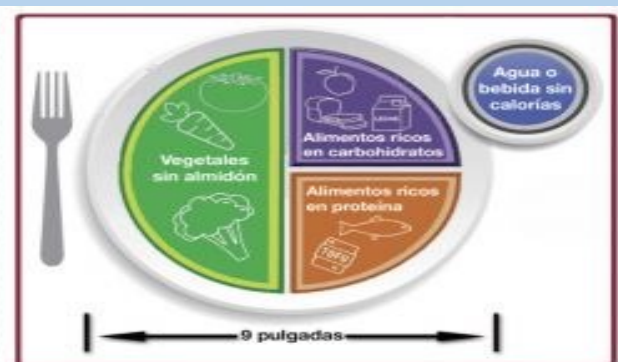
3. **Coma alimentos vegetales saludables:** las plantas proporcionan carbohidratos, vitaminas y minerales en su dieta. También son una gran fuente de fibra. Uno de los beneficios de la fibra es que ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

4. **Coma grasas saludables:** debe incluir una variedad de alimentos con grasas insaturadas ("grasas buenas"). Los alimentos con grasas buenas incluyen el aceite de oliva, las almendras, los aguacates y el salmón.

#### Conceptos básicos de nutrición

Elija estos con más frecuencia:

- Verduras sin almidón como pimientos, brócoli y espinacas
- Frutas
- Proteínas magras como pescado, pollo, pavo, tofu, yogur y huevos
- Cereales integrales como la quinua, el arroz integral y la avena cortada en acero
- Grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate
- Agua y bebidas sin azúcar



Plato para personas con diabetes

## ¡Prueba esto!

### Ensalada de quinua del suroeste

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo total: 30 minutos**

**Para la ensalada:**

**2 cucharaditas de aceite de oliva**

**2 dientes de ajo picados**

**1 taza de quinua bien enjuagada y escurrida**

**1 3/4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio o agua**

**1 taza de maíz enlatado escurrido**

**Lata de 15 onzas de frijoles negros enjuagados  
y escurridos**

**1 pimiento rojo picado**

**4 cebollas verdes cortadas en rodajas**

**2 cucharadas de cilantro fresco picado**

**Para la vinagreta de lima:**

**3 cucharadas de jugo de limón fresco**

**2 cucharadas de aceite de oliva**

**1 cucharada de miel**

**1 cucharadita de chile en polvo**

**1/2 cucharadita de comino**

**sal y pimienta al gusto**

**Instrucciones:**

1. Caliente las 2 cucharaditas de aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio. Agregue el ajo y saltear hasta que esté fragante, revolviendo, aproximadamente 1 minuto. Agregue la quinua y el caldo de verduras (o agua) y deje hervir. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que se haya absorbido el líquido, aproximadamente de 12 a 16 minutos. Retira del fuego.

2. Mientras se cocina la quinua, prepara la vinagreta de lima. En un tazón o frasco pequeño, combine los ingredientes del aderezo. Batir (o agitar en un frasco con tapa) hasta que esté bien combinado.

3. Transfiera la quinua cocida a un tazón grande y agregue el maíz, los frijoles negros, el pimiento, las cebollas verdes y el cilantro. Agregue el aderezo y revuelva suavemente para combinar. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.

Sirva la ensalada tibia o fría, con guacamole o aguacate en rodajas si lo desea

**Nutrición**

Porción: 1.5 tazas | Calorías: 319kcal | Hidratos de carbono: 47g | Proteína: 11g | Grasas: 11g | Grasas saturadas: 1g | Sodio: 161mg | Fibra: 8g | Azúcar: 10g



Krinstine's Kitchen