

Noviembre 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Noviembre es el Mes de la Diabetes en Estados Unidos y Puerto Rico

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) informan que más de 37 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes, y 1 de cada 5 no sabe que la tiene.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Los alimentos se descomponen en azúcar (glucosa) y se liberan en el torrente sanguíneo. A medida que aumenta el nivel de azúcar en la sangre, el páncreas libera insulina. Esto permite que el azúcar en la sangre ingrese a las células de su cuerpo para usarlo como energía. Una persona con diabetes no produce suficiente insulina o no puede usarla correctamente. Hay dos tipos principales de diabetes:

- **La diabetes tipo 1** ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Este tipo de diabetes generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes, pero puede desarrollarse a cualquier edad.
- **La diabetes tipo 2** ocurre cuando las células no responden adecuadamente a la insulina, lo que se conoce como resistencia a la insulina. De los millones de estadounidenses con diabetes, entre el 90% y el 95% de ellos tienen diabetes tipo 2.

También es importante tener en cuenta que la diabetes gestacional puede desarrollarse en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. La diabetes gestacional suele desaparecer después del nacimiento del bebé; Sin embargo, los bebés nacidos de una madre con diabetes gestacional podrían tener un mayor riesgo de problemas de salud.



En los últimos 20 años, el número de adultos diagnosticados con diabetes se ha más que duplicado, según los CDC.

### Reducir el riesgo de diabetes

Si bien la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, puedes tomar las siguientes medidas para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:

- **Lleva una dieta balanceada.** Consuma mucha fibra y granos integrales, y comprenda cómo sus alimentos afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Limite también su consumo de alcohol.
- **Mantente activo.** Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día. Incorpore entrenamiento aeróbico y de resistencia.
- **Mantén un peso saludable.** Si tienes sobrepeso, el control de peso puede ser una parte esencial de la prevención de la diabetes.

Tome el control de su salud ahora durante el Mes Estadounidense de la Diabetes y haga que su médico evalúe sus niveles de azúcar en la sangre.



## Entendiendo los suplementos dietéticos

El Consejo para la Nutrición Responsable informa que el 75% de los estadounidenses toman suplementos dietéticos. Vienen en varias formas, incluyendo gomitas, tabletas, polvos, bebidas y barras energéticas. Los suplementos pueden contener vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos, enzimas y otros ingredientes. Algunos productos se pueden tomar para complementar nutrientes esenciales que podrían faltar si carece de una variedad de alimentos nutritivos en su dieta. Otros pueden consumirse para mejorar el rendimiento deportivo, fortalecer el sistema inmunológico, controlar el dolor o mejorar la salud mental. Si bien hay evidencia de que los suplementos pueden ser beneficiosos en algunas circunstancias, también existen preocupaciones, como:

- Los suplementos dietéticos pueden ser dañinos cuando se toman en ciertas combinaciones o con medicamentos recetados.
- Existe una falta de supervisión federal sobre los suplementos dietéticos.
- Las dosis altas de vitaminas (por ejemplo, vitamina C) pueden ser problemáticas.
- Los suplementos dietéticos no están aprobados para tratar o curar una enfermedad.

Es importante consultar a un médico o farmacéutico antes de tomar cualquier suplemento. Ellos pueden determinar si los suplementos son adecuados para usted.



## Adaptarse al horario de verano

La mayor parte de los Estados Unidos cambia entre el horario estándar y el horario de verano (DST) cada año en un esfuerzo por "ahorrar" luz natural. Los relojes se retrasarán una hora el domingo 5 de noviembre, cuando finalice el período de horario de verano. Aunque puede estar emocionado por ganar otra hora en su día, la interrupción del horario de verano puede causar estragos en su salud física y cognitiva durante varios días, semanas o incluso meses.

Su reloj interno regula procesos críticos, incluida la función hepática y el sistema inmunológico. Las interrupciones en el ritmo circadiano, el ciclo biológico de 24 horas de su cuerpo que regula la vigilia y el sueño, también pueden afectar su enfoque y juicio. Si tu estado sigue el horario de verano, ten en cuenta estos consejos para ayudar a tu cuerpo a adaptarse al cambio de hora:

- Haz ejercicio por la mañana.
- Prioriza la exposición a la luz del día.
- Mantenga una rutina de sueño regular.
- Elimina los trastornos del sueño.

# Pancakes de calabaza

Rinde: 12 porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 6 cucharaditas de azúcar morena
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 1/4 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/2 taza de calabaza enlatada
- 1 3/4 tazas de leche baja en grasa
- 2 cucharadas de aceite vegetal

### Preparación

1. Combine la harina, la azúcar morena, el polvo de hornear, las especias para pastel de calabaza y la sal en un tazón grande.
2. Combine el huevo, la calabaza enlatada, la leche y el aceite vegetal en un tazón mediano. Mezclar bien.
3. Agregue los ingredientes húmedos a la mezcla de harina, revolviendo hasta que estén húmedos. La masa puede estar gruesa.
4. Cubra ligeramente una plancha o sartén con aceite en aerosol y caliéntelo a fuego medio.
5. Para cada pancakes, vierta aproximadamente 1/4 de taza de masa en la plancha caliente. Cocine hasta que las burbujas revienten, voltee los pancakes y cocine hasta que estén dorados. Repita con la masa restante.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	130
Grasa total	3 g
Proteína	4 g
Sodio	354 mg
Carbohidratos	21 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate