

Boletín informativo sobre envejecimiento saludable

Noviembre/diciembre 2021



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Nutricionista dietista certificada

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes

Se calcula que más de 122 millones de estadounidenses viven con prediabetes o diabetes tipo 2 en este momento ([Informe nacional de estadísticas sobre la diabetes, 2020](#)).



Datos sobre la diabetes

- Más de un tercio de los adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes.
- El 21.4 % de las personas que tienen diabetes tipo 2 no sabe que la tiene.
- Más de 24 millones de adultos mayores de 65 años tienen prediabetes.
- En 2019, la diabetes fue la séptima [causa principal de muerte](#) en Estados Unidos.
- Estados Unidos tiene la mayor incidencia de diabetes entre los países desarrollados.
- [Los costos médicos](#) y la pérdida de trabajo/salarios de las personas con diabetes diagnosticada ascienden a \$327 mil millones cada año.
- Los costos médicos de las personas con diabetes son 2 veces más altos que los de las personas que no tienen diabetes.



Factores de riesgo de la diabetes tipo 2:

- **Sobrepeso:** el sobrepeso, sobre todo en la zona media del cuerpo, aumenta el riesgo de diabetes.
- **Inactividad física:** no hacer ejercicio regularmente aumenta el riesgo.
- **Antecedentes familiares:** tener un padre o un hermano con diabetes tipo 2 aumenta las posibilidades de desarrollar la enfermedad.
- **Raza/origen étnico:** aunque no se sabe a ciencia cierta, los afroamericanos, hispanos, asiático-americanos y nativos americanos tienen un mayor riesgo.
- **Edad:** las personas mayores de 45 años tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.
- **Síndrome de ovario poliquístico (SOP):** las mujeres con SOP tienen un mayor riesgo.
- **Diabetes gestacional:** si ha tenido diabetes gestacional durante el embarazo, tiene más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 más adelante.



Nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable a través de la dieta y el ejercicio, que puede ayudar a prevenir o controlar mejor la diabetes tipo 2.

Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre la diabetes tipo 2.

Maneras de mejorar el control del azúcar en sangre en diabéticos tipo 2:

- **Coma una variedad de alimentos saludables** como frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa (sin azúcares añadidos), carbohidratos complejos, fuentes magras de proteínas y grasas saludables para el corazón en lugar de **grasas saturadas**.
- **Elija más verduras sin almidón** que con almidón en las comidas o meriendas, las cuales son bajas en carbohidratos.
 - Ejemplos: judías verdes, espinacas, tomates, espárragos, brócoli.
- **Incluya una fuente magra de proteína en todas las comidas y meriendas.** Esto ayudará a ralentizar la digestión y absorción de los carbohidratos/azúcares y a mejorar el control del azúcar en sangre.
 - Ejemplo: combine una banana pequeña con una cucharada de mantequilla de frutos secos como merienda.
- **Evite saltarse comidas** o “ahorrar” para hacer una o dos comidas grandes en lugar de tres comidas de tamaño medio o grande.
- **Lea las etiquetas de los alimentos** para conocer el tamaño de la ración, el total de carbohidratos y los azúcares. Controle las porciones para asegurarse de no excederse.
- Consulte el folleto de las Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025 sobre las maneras de **reducir los azúcares añadidos**.
- La **actividad física diaria** es una de las mejores formas de ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, especialmente si nos “pasamos” en una comida o merienda. También puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, algo que se observa con frecuencia en los diabéticos.
- **Mantenga o consiga un peso corporal saludable para su edad.**
- Es posible que siga necesitando **medicamentos orales o inyecciones de insulina** incluso después de haber modificado su dieta y su régimen de ejercicio. Es importante que tome los medicamentos tal y como se los prescriba su médico/farmacéutico.

¿Se siente abrumado por la proximidad de las fiestas?

¡Haga clic [aquí](#) para ver una guía para un plato de Acción de Gracias saludable y apto para diabéticos!



¡Haga clic [aquí](#) para poner a prueba sus conocimientos sobre diabetes y alimentos!

¡Difunda el **Día Mundial de la Diabetes!**



world diabetes day

14 November

- **Planifique una actividad física temática en grupo:** caminar, yoga en silla, jugar a los bolos con bolas de plástico y bolos o bailar.
- **Ofrezca revisiones gratuitas de la glucosa en sangre.**
- **Proporcione información** relacionada con la alimentación saludable para la diabetes y la prevención de la misma.
- **Organice una sesión de “Aprenda sobre la diabetes”** e invite a un enfermero, a un educador certificado en diabetes o a un dietista registrado para que haga una presentación o esté disponible para hacer preguntas.
- **Organice una pequeña “Feria de la Salud de la Diabetes”** y asóciase con hospitales locales y con el personal de las clínicas de diabetes para ofrecer información sobre dieta, medicamentos y hábitos de vida que ayudan a controlar la diabetes.

Diciembre: hábitos saludables para las fiestas

Las fiestas están en pleno auge y eso significa que hay muchas tentaciones de comida y dulces por todas partes. No se preocupe, ¡puede seguir disfrutando de las fiestas sin excederse!



Mantenga sus rutinas normales y no se salte las comidas.

- Saltarse comidas para “ahorrar” para una o dos comidas navideñas grandes no es la mejor estrategia. Siga sus hábitos y rutinas alimenticias regulares, su cuerpo se lo agradecerá.

Equilibre su plato durante las fiestas: las comidas navideñas suelen ser muy ricas en carbohidratos.

- Los carbohidratos no son “malos” para usted, pero es fácil comer más de lo que su cuerpo necesita.
- Elija mejores fuentes de carbohidratos con alto contenido en fibra o que tarden más en ser digeridos (p. ej., cereales integrales, legumbres, verduras, la mayoría de las frutas, etc.) y asegúrese de incluir fuentes magras de proteínas.
- Transforme sus comidas tradicionales de las fiestas con algunos cambios o modificaciones de ingredientes/alimentos. Haga clic [aquí](#) para obtener ideas.

Practicar el control de las porciones

- Elija su postre y acompañamientos favoritos y coma porciones más pequeñas de las que normalmente comería.
- Evite probar “un poco de todo”, ya que esto a menudo le hace sentirse mal y no es bueno para sus niveles de azúcar en sangre.

Complete con fibra de frutas, verduras y cereales integrales

- Busque productos con al menos 2.5 g de fibra por ración en la etiqueta de los alimentos y apunte a 25-30 g por día.
- Una “fuente buena” de fibra tiene de 2.5 g a 4 g de fibra por porción.
- Una “fuente excelente” de fibra tiene 5 g de fibra o más por porción.
- Recuerde que debe empezar poco a poco cuando añada más fibra a su dieta y que debe aumentar la ingesta de líquidos para evitar el estreñimiento o la diarrea.

No se olvide de hacer ejercicio

- Las actividades físicas como caminar, bailar, hacer yoga, montar en bicicleta o practicar taichí pueden ayudar a mejorar la salud mental y emocional al:
 - Mejorar el sueño.
 - Reducir los sentimientos de estrés y depresión.
 - Aumentar su nivel de energía.
 - Mejorar su bienestar emocional y su estado de ánimo en general.

Haga clic a continuación para ver otros
[5 consejos de alimentación saludable para las fiestas](#)

A medida que el clima comienza a tornarse más frío, los alimentos reconfortantes como las sopas y guisos son una excelente manera de incorporar más verduras y entrar en calor. ¡Vea las dos recetas que aparecen a continuación!



Haga clic [aquí](#) para ver una receta de chili inspirada en el otoño.

Haga clic [aquí](#) para ver una receta rápida y fácil de sopa de tomate y albahaca.

Para obtener ediciones anteriores del boletín informativo sobre envejecimiento saludable o para encontrar uno en un idioma diferente* haga [clic aquí](#).

*Es posible que las versiones traducidas del boletín no se publiquen inmediatamente en el sitio.
¡Vuelva con frecuencia!

Nota: *el contenido de este boletín informativo no está destinado a diagnosticar, curar o tratar ninguna afección médica, de salud o de otro tipo. Debe consultar a su médico u otro proveedor de salud calificado en caso de que tenga alguna pregunta con respecto a una afección médica.*

Visite nuestro sitio web



[Cancelar la suscripción a aging.communications@illinois.gov](#)

[Sobre Constant Contact](#)

Enviado pormelanie.kluzek@illinois.gov en colaboración con



¡Pruebe hoy mismo el mercadeo por correo electrónico de forma gratuita!