

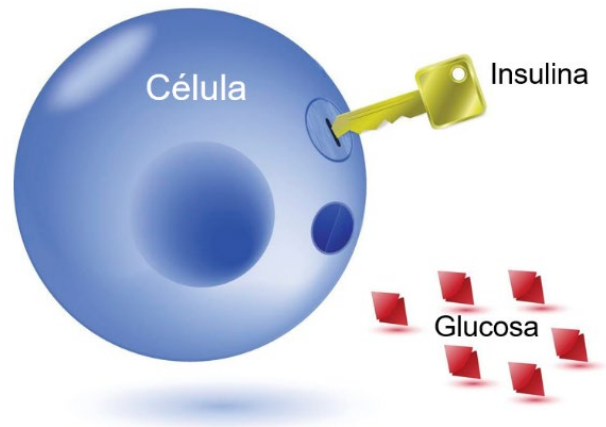
¿Qué es la glucosa en sangre?

¿Qué es la glucosa en sangre?

La glucosa es un tipo de azúcar que se obtiene de los alimentos que consume, específicamente de los carbohidratos (carbohidratos). Es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Azúcar (glucosa) en sangre se eleva después de comer y vuelve a la normalidad después de 1 a 2 horas.

¿Cómo procesa el cuerpo la glucosa?

- El cuerpo descompone los alimentos en glucosa y la libera al torrente sanguíneo.
- El aumento de glucosa en sangre envía señales al páncreas para que libere insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a transportar la glucosa a todas las células del cuerpo.
- La insulina ayuda a que la glucosa llegue a las células para ser utilizada como energía.
- Sin embargo, si el cuerpo no produce suficiente insulina o si las células no responden bien a la insulina, la glucosa no puede entrar en las células.
- La glucosa permanece en la sangre, lo que hace que el nivel de glucosa en la sangre aumente por encima de lo normal. Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud graves, como diabetes.



¿Cómo puedo controlar mi nivel de glucosa en sangre?

La glucosa se mide con un glucómetro y tiras de pruebas. Se coloca una pequeña gota de sangre en una tira de prueba especial en el glucómetro y el medidor muestra el nivel de glucosa en sangre.

Cómo entender tu nivel de glucosa en la sangre:

Para aquellos a quienes **no** les han dicho que tienen diabetes:

Nivel de glucosa en ayunas	Recomendación
Menos de 100	Glucemia normal.
100-125	Tal vez tenga prediabetes y esté en riesgo de desarrollar diabetes. Vea a su proveedor de atención primaria. Mejoras en su dieta también podrían ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
126-239	Tal vez tenga diabetes. Vea a su proveedor de atención primaria. Mejoras en su dieta también podrían ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
240-299	Tal vez tenga diabetes. Vea a su proveedor de atención primaria dentro de los próximos 1 o 2 meses. Mejoras en su dieta también podrían ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
300 o mas	Contacte a su proveedor de atención primaria inmediatamente para una cita dentro de los próximos 7 días.

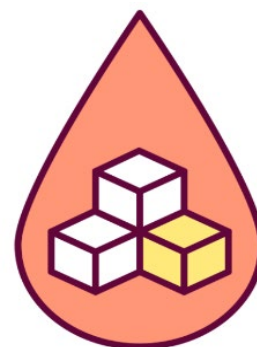
¿Qué son la prediabetes y la diabetes?

¿Qué es la prediabetes?

- La prediabetes es una condición en la que el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar diabetes.
- Las personas con prediabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Aproximadamente 98 millones de adultos en los Estados Unidos tienen prediabetes, es decir, más de 1 de cada 3 adultos.

¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad que se produce cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto.
- Existen dos tipos principales de diabetes:
 - Si tienes diabetes tipo 1, tu cuerpo produce poca o ninguna insulina. Generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes.
 - Si tienes diabetes tipo 2, las células de tu cuerpo no utilizan la insulina de forma adecuada. Es el tipo de diabetes más común.
 - La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. La mayoría de las veces, este tipo de diabetes desaparece después del nacimiento del bebé.
- Los síntomas comunes de la diabetes tipo 2 son:
 - Orinar con frecuencia
 - Sentir mucha sed
 - Sentir mucha hambre, incluso cuando estás comiendo
 - Fatiga extrema
 - Visión borrosa
 - Cortes o moretones que tardan en sanar
 - Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- En 2019, 37,3 millones de personas (o el 11,3 % de la población de EE. UU.) tenían diabetes.



¿Cuáles son algunas complicaciones de la diabetes no controlada?

La diabetes puede provocar graves problemas de salud como enfermedades cardíacas, renales y oculares. Sin embargo, muchas personas con diabetes pueden prevenir o retrasar la aparición de complicaciones con medicamentos y un estilo de vida saludable.

¿Cómo puedo prevenir o controlar la diabetes?

- Siga una dieta saludable
 - Concéntrese en los carbohidratos más saludables: verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y proteínas magras.
 - Limite los alimentos y bebidas azucarados, los carbohidratos refinados (pan blanco, tortillas de harina) y los alimentos altamente procesados.
- Actividad física
- Mantener un peso saludable
- Tomar los medicamentos recetados por el médico según las indicaciones (para las personas con diabetes)



Para obtener más información sobre la diabetes, visite <https://diabetes.org/espanol> o escanee el código QR

¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?



Marque los factores de riesgo que usted tenga. Mientras más factores de riesgo marque, mayor es su riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2. Solamente su médico puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima consulta, ¡averígüelo con certeza.

- ☐ Tengo 40 años o más
- ☐ Tengo sobrepeso (especialmente si tengo mucho peso alrededor de la cintura).
- ☐ Alguien de mi familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— tiene diabetes.
- ☐ Mi familia es de descendencia latina, afroamericana, asiática americana, nativa norteamericana o de las Islas del Pacífico.
- ☐ Tuve diabetes gestacional o di a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- ☐ Fumo cigarrillos
- ☐ Hago muy poca actividad física. Hago actividad física menos de 3 veces por semana.



Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?

Trate de adivinar cuántas cucharaditas de azúcar hay en cada bebida

Muestra	¿Qué es?	¿Cuánto azúcar cree que contiene?	Cantidad real de azúcar
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita?

Bebida (porción de 12 onzas)	Gramos de azúcar	Número aproximado de cucharaditas de azúcar	Calorías
Agua embotellada	0 gramos	0 cucharaditas	0
Soda estilo cola	41 gramos	10¼ cucharaditas	150
Soda dietética estilo cola	0 gramos	0 cucharaditas	0
Néctar de guayaba	48 gramos	12 cucharaditas	240
Néctar de mango	50 gramos	12½ cucharaditas	230
Horchata	33 gramos	8¼ cucharaditas	210
<i>Root Beer</i>	46 gramos	11½ cucharaditas	170
Soda sabor de naranja	52 gramos	13 cucharaditas	210
Bebida azucarada en polvo	36 gramos	9 cucharaditas	145
Bebida en polvo sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0
Limonada	25 gramos	6¼ cucharaditas	105
Limonada sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0
Jugo de uva	32 gramos	8 cucharaditas	150
Jugo de naranja	20 gramos	5 cucharaditas	105
Ponche de frutas	46 gramos	11½ cucharaditas	195
Bebida deportiva	8.5 gramos	2 cucharaditas	75
Té helado con azúcar	33 gramos	8½ cucharaditas	120
Té helado sin azúcar	0 gramos	0 cucharaditas	0

¡Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos!

Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos que tienen menos calorías y azúcar. Aquí tenemos una etiqueta del jugo de uva. La etiqueta le dice.

La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes para una porción, de modo que si usted come más de una porción, consumirá más calorías y otros nutrientes. Por ejemplo, si toma 2 porciones (2 tazas) de jugo de uva tomará 300 calorías y 64 gramos de azúcar.

El contenido de calorías y azúcar

Esta es la cantidad de calorías y azúcar en una porción.

100% jugo de uva

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (8 fl oz)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 32g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 120%
Calcium 2%	Iron 2%

El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porción es de 1 taza.* En este envase hay ocho porciones.

El porcentaje del valor diario

Le ayuda a comparar la cantidad de nutrientes en los productos. No hay un porcentaje de valor diario para calorías ni para azúcar. Escoja alimentos con menos cantidad de calorías y azúcar.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

El té helado sin azúcar tiene menos calorías y azúcar.

Eso hace al té helado una mejor elección. Lea las etiquetas de los alimentos y escoja los productos para mantener sano a su corazón.

Calories 150	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrates 37 mg	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 32g	

100% jugo de uva

Una taza de jugo de uva tiene 150 calorías y 32 gramos de azúcar.

Calories 5	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 0	0%
Total Carbohydrates 0mg	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 0g	

Té helado sin azúcar

Una taza de té helado sin azúcar tiene 5 calorías y nada de azúcar. Usted puede aprender mucho de la etiqueta de los alimentos.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué alimentos elige Ana?

Ana vive con su mamá que tiene diabetes. Cuando va al mercado, Ana no sabe qué alimentos bajos en calorías y en azúcar comprar para ayudar a su mamá.

Miren las etiquetas de los alimentos y ayúdenla a escoger algunos alimentos que sean bajos en calorías y en azúcar.

1 – Cereal de avena integral*

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup Servings Per Container 19	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 20
% Daily Value**	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 30%	Vitamin C 25%
Calcium 20%	Iron 45%

Tiene menos azúcar

Gramos de azúcar que se ahorra

2 – Cereal de chocolate listo para comer*

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup Servings Per Container 14	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 5
% Daily Value†	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 13g	
Protein 2g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 25%
Calcium 10%	Iron 10%

¿Cuáles alimentos deberá comprar Ana?

Anote el número del producto que usted elegiría de cada par en el espacio entre las etiquetas. Adebajo anote el número de gramos de azúcar que se ha ahorrado con esta elección.

3 – Gelatina

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value†	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 19g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Tiene menos azúcar

Gramos de azúcar que se ahorra

4 – Gelatina sin azúcar

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 10	Calories from Fat 0
% Daily Value**	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

*Los tamaños de las porciones de los cereales no son iguales debido a que el tamaño de cada porción de cereal se determina por su peso (en onzas) y algunos cereales pesan más que otros.

**Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué alimentos elige Ana? (continuación)

5 – Helados de crema sin grasa ni azúcares agregadas

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (66g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 0%
Calcium 8%	Iron 0%

Tiene
menos
azúcar

Gramos
de azúcar
que se
ahorra

6 – Helado de crema

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (66g)	
Servings Per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 17g	
Protein 2g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 4%

7 – Néctar de guayaba

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (340mL)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 59g	20%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 48g	
Protein 1g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 100%
Calcium 4%	Iron 8%

Tiene
menos
azúcar

Gramos
de azúcar
que se
ahorra

8 – Agua

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Receta de delicia de fresas con piña

2 tazas de agua hirviendo

1 paquete (de 8 porciones) de gelatina de fresas (frutilla), sin azúcar y de pocas calorías

½ cucharadita de canela en polvo

1 lata grande (de 20 onzas) de pedazos de piña con el jugo

1 lata (de 11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado

16 cubos grandes de hielo (o agua helada)

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.
2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante para obtener 1½ tazas. Añada este jugo helado a la gelatina disuelta y mezcle hasta que el hielo esté completamente derretido.
3. Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya endurecido un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir.)
4. Mida ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de naranja y separe para usar como decoración. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina semi espesa y vierta en un tazón grande de servir.
5. Refrigere la mezcla 4 horas o hasta que esté firme. Adorne con los pedazos de piña y naranja que guardó.

Clave saludable

Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.

Sirve: 12 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cada porción contiene:

Calorías: 41

Grasa total: 0 g

Grasa saturada: 0 g

Colesterol: 0 g

Sodio: 23 g

Fibra: 1 g

Proteína: 1 g

Carbohidratos totales: 10 g

Azúcar: 8 g

Potasio: 94 mg

Promesa Semanal – Semana 5

Esta semana, piense en formas de controlar los niveles de azúcar en sangre.

- ¿Existen hábitos que podrían provocar niveles más elevados de azúcar en sangre?
- ¿Estás listo para hacer un cambio o adoptar algún hábito de alimentación o actividad física?

Consejos:

- Es más fácil hacer pequeños cambios que grandes. Considere agregar 10 minutos de actividad a su día.
- Puede resultar más fácil concentrarse en agregar alimentos saludables (como una fruta, una vegétale o agua) a su rutina que eliminar alimentos cuando recién está comenzando.

