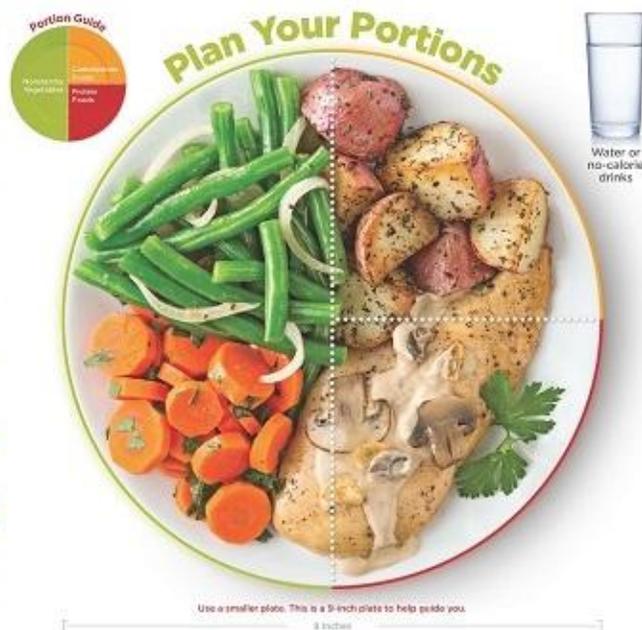


Noviembre es MES DE LA DIABETES AMERICANA

¿Qué es la diabetes? Es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre (glucosa) es demasiado alto. Con el tiempo, tener demasiada glucosa en sangre puede causar problemas de salud. Aunque la diabetes no tiene cura, puede tomar medidas para controlar su diabetes y mantenerse saludable.

¡No existe una “dieta para diabéticos”! Es mejor elegir alimentos para comidas y refrigerios que incluyan carbohidratos (azúcares y almidones), fibra, grasas y proteínas. El "método de la placa para la diabetes" es recomendado por la Asociación Estadounidense de Diabetes. No hay alimentos buenos ni malos, pero la proporción en el plato es importante.



Planifique sus porciones: llene aproximadamente la mitad del espacio en el plato con cualquier variedad de verduras que desee. Llene $\frac{1}{4}$ del espacio con un alimento rico en **proteínas** y en el otro $\frac{1}{4}$ del espacio incluya su preferencia por un alimento rico en **carbohidratos**. Si aún tiene hambre después de terminar el plato, vuelva a llenar el plato en la misma proporción.

Carbohidratos inteligentes: frijoles, frutas (buenos para la fibra, especialmente con la piel, vitamina C y potasio); cereales integrales, calabaza, plátano,

Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, nueces,

Proteínas saludables: frijoles, pescado, aves, tofu, carne magra

La Asociación Estadounidense de Diabetes ha celebrado Noviembre como el Mes Estadounidense de la Diabetes de la Diabetes. El objetivo es ayudar a las personas a aprender como prosperar con diabetes y prediabetes. En www.diabetes.org hay más información sobre nutrición, estado físico, medicamentos, insulina asequible, promoción y búsqueda de un programa de educación sobre la diabetes cerca de usted. Realice la prueba usted o un ser querido en <https://www.diabetess.org/risk-test>



@ NW Bronx Food Justice Project



Fuente: www.diabetes.org