

Su Salud Primero

Un enfoque equilibrado para una mejor salud



¿Has empezado una dieta alguna vez? Posiblemente comienzas con ímpetu, pero al poco tiempo vuelves a tus viejos hábitos. ¿Por qué sucede esto? Para muchos, las dietas a menudo son extremas o complicadas. Otros intentamos cambiar demasiado de un momento al otro. Abandona la idea de la dieta. En su lugar, intenta adoptar un enfoque equilibrado para tu alimentación. Cuando aplicamos un enfoque realista, podemos mejorar la salud, darle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita y estar satisfechos con lo que comemos y con cuánto comemos.

Comienza por agregar un hábito saludable a la vez. Una maravillosa manera de empezar es usar el plan de alimentación saludable llamada MyPlate.

- Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales, trata de que sea variado y colorido.
- Cuando comas granos, procura que la mitad sean granos integrales, por ejemplo, pan de trigo integral o de harina de avena.
- Elige productos lácteos con bajo contenido graso o sin grasas.
- Varía las proteínas: carne de corral, mariscos, carne de res, huevos, nueces y semillas y frijoles.

Establece objetivos realistas y que puedas alcanzar, y recuerda que si un día caes en la tentación, aún debes seguir. Simplemente, continúa teniendo presentes tus objetivos de salud.

Encuentra más recursos para una alimentación saludable en www.myplate.gov. Puedes leer materiales en español en la pestaña "resources" (recursos).

Sopa de otoño

Tamaño de la porción: 1 1/2 taza | Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 calabaza tipo butternut (alrededor de 4 libras)
- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 cebolla en cubos (aproximadamente 1 taza)
- 2 manzanas (peladas, sin el corazón y cortadas en cubos, aproximadamente 2 tazas)
- 4 tazas de caldo vegetal o de pollo reducido en sodio
- 4 onzas de queso crema con bajo contenido graso, en cubos

Indicaciones:

1. Lava la calabaza y sécala con papel de cocina. Pínchala entre 6 y 8 veces con un cuchillo o tenedor. Colócala en un plato para microondas y caliéntala por 5 minutos.
2. Enfría la calabaza hasta que puedas tocarla, y corta la parte superior y la base. Pélala y córtala en mitades en forma longitudinal. Saca las semillas con una cuchara. Corta la calabaza en cubos.
3. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio alto. Agrega la cebolla y cocínala por 5 minutos.
4. Añade la calabaza, las manzanas y el caldo. Calienta hasta que hierva. Baja el fuego a medio bajo. Cubre la preparación y cocínala por 25 minutos hasta que la calabaza y las manzanas estén tiernas.
5. Mezcla la sopa hasta homogeneizar usando una batidora o procesadora de alimentos.
6. Vierte la sopa nuevamente en la cacerola y agrega el queso crema. Cocina y revuelve con un batidor hasta que el queso se integre.

Información nutricional por porción:

210 calorías, 7 g de grasas totales, 2.5 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 440 mg de sodio, 35 g de carbohidratos totales, 6 g de fibra, 12 g de azúcar y 6 g de proteínas. Esta receta es cortesía del sitio web de Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach, spendsmart.extension.iastate.edu.

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes



La diabetes y la prediabetes afectan a muchos estadounidenses. La diabetes se presenta cuando la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) es demasiado alta. Hay muchos factores que causan la diabetes, como la genética, la composición corporal y el estilo de vida.

La prediabetes se presenta cuando la glucosa en la sangre es más alta de lo normal, pero no tan alta como para ser considerada diabetes. Ciertos cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable (por ejemplo, de productos agrícolas, carnes magras, granos integrales, lácteos con bajo contenido de grasa) y realizar actividad física regularmente pueden ayudar a evitar que la prediabetes se transforme en diabetes de tipo 2.

Hay tres tipos principales de diabetes:

- La diabetes de tipo 1, en la que el cuerpo no genera insulina (la hormona que permite que la glucosa pase a las células). Se usan terapias con insulina, ya que el cuerpo no la produce.
- La diabetes de tipo 2, cuando el cuerpo no utiliza la insulina de forma adecuada. Algunas personas pueden controlar la diabetes de tipo 2 solo con la alimentación saludable y la actividad física, otras necesitan de medicamentos o insulina.
- La diabetes gestacional se presenta durante el embarazo. Los tratamientos van desde la alimentación saludable y la actividad física hasta la administración de medicamentos o insulina.

La diabetes se puede controlar con la dieta, el ejercicio y los medicamentos. Las personas con esta afección deben trabajar con su equipo de atención para la diabetes para mejorar su calidad de vida general.

Iowa State University Human Sciences Extension and Outreach ofrece el programa Latinos Living Well, un programa de cuatro semanas que brinda consejos sobre cómo mejorar la salud y mantenerse en forma para reducir la diabetes, la enfermedad cardíaca y la obesidad. Las clases son en español. Para obtener más información, visita extension.iastate.edu/humansciences/latinos-living-well o mira este video: <https://www.youtube.com/watch?v=0zygyVkv3d8>.

Fuente: [American Diabetes Association](https://diabetes.org/espanol), <https://diabetes.org/espanol>



Comparte el conocimiento y no derroches Consejos para evitar el desperdicio de alimentos

¿Sabías que un tercio del total de los alimentos en los Estados Unidos no se consume y termina en basureros o centros de residuos? Te damos algunos consejos para ayudar a lograr el objetivo nacional de reducción de desperdicio de alimentos que intenta disminuir el derroche en un 50 % para el año 2030.

- Planificar las comidas semanales puede ahorrarte tiempo y dinero. Haz una lista de los alimentos que tienes en el refrigerador, el congelador y en la alacena, y planifica las siguientes comidas basándote en esa lista.
- Revisa los alimentos en el refrigerador con frecuencia para asegurarte de usarlos o congelarlos antes de que debas desecharlos.
- Las sobras y los productos frescos cuya fecha óptima de consumo se ha vencido pueden usarse en otras preparaciones. Reutilízalos en sopas, guisados, comidas horneadas o batidos.
- Lava las bayas, cerezas y uvas justo antes de consumirlas para evitar que se forme moho. Asegúrate de almacenar los productos frescos adecuadamente para conservar la mayor frescura y disminuir el desperdicio.

Para obtener más información, descarga nuestra publicación gratuita, [Cómo desperdiciar menos alimentos en casa](https://store.extension.iastate.edu/product/15386), store.extension.iastate.edu/product/15386

Fuentes:

[Environmental Protection Agency](https://www.epa.gov), www.epa.gov

[US Food and Drug Administration](https://www.fda.gov/food), www.fda.gov/food

Manzanas al horno

Tamaño de la porción: 1/2 manzana |

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 manzanas ácidas medianas (Granny Smith, Braeburn, Cortland, Jonathan, Fuji)
- 1 cucharadita de azúcar morena o blanca
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de avena
- 2 cucharadas en total de uvas pasas, arándanos deshidratados endulzados, nueces u otros frutos secos picados
- 6 onzas de yogur de vainilla con bajo contenido graso

Indicaciones:

1. Corta las manzanas en mitades en forma longitudinal. Usa una cuchara para sacarles el corazón y ahuécalas dejando un espacio de 1" o más de profundidad. Acomoda las mitades en un plato para microondas, con los lados cortados hacia arriba. Retira las rodajas finas de la base para evitar derrames.
2. Mezcla el azúcar, la canela, la avena, las uvas pasas, los arándanos y los frutos secos. Llena cada mitad de manzana con la mezcla azucarada.
3. Cúbrelas con papel plástico. Pliega un borde 1/4" para que salga el vapor.
4. Coloca en el microondas durante 3 a 3 1/2 minutos o hasta que las manzanas se corten fácilmente. Retíralas del microondas. Déjalas reposar unos minutos.
5. Con una cuchara, vierte yogur sobre las manzanas.

Información nutricional por porción:

110 calorías, 1.5 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 0 mg de colesterol, 20 mg de sodio, 25 g de carbohidratos totales, 2 g de fibra, 15 g de azúcar y 2 g de proteínas.

Esta receta es cortesía del sitio web de Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach. Para obtener más información, recetas y videos, visita spendsmart.extension.iastate.edu.

Recursos virtuales de actividad física



Ponte el objetivo de hacer 30 minutos al día de actividad física. Hay numerosos recursos para que te pongas en movimiento, basta con hacer un clic.

El sitio [web de Spend Smart. Eat Smart. de Iowa State University Extension](https://spendsmart.extension.iastate.edu), spendsmart.extension.iastate.edu, incluye nueve videos sobre temas como rutinas para hacer sentado, ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, intervalos de ejercicios de cardio y mucho más. Todos son seguros, gratuitos y fáciles de seguir para todas las edades y niveles de actividad física.

Encuentra [los recursos de actividad física que ofrecemos](https://go.iastate.edu/Q6EUYK) en go.iastate.edu/Q6EUYK.

**Estamos aquí
para usted.
Ahora.
Siempre.**

**Iowa State University
Extension and Outreach**

AnswerLine

Llame al 1-800-262-3804

extension.iastate.edu/answerline

Spend Smart. Eat Smart.®

spendsmart.extension.iastate.edu

Ciencias Humanas

[extension.iastate.edu/
humansciences](https://extension.iastate.edu/humansciences)

Si usted o alguien que conoce se salta comidas, pasa hambre o tiene que elegir entre un alimento y un medicamento, llame al 1-855-944-3663 para solicitar asistencia hoy mismo.

Llame a Iowa al 2-1-1 o a Iowa Lifelong Links, al 1-866-468-7887, para obtener recursos adicionales.

