



## El ejercicio y tu nivel de azúcar en la sangre

¿Qué es el azúcar en la sangre y por qué es importante? El azúcar en la sangre (glucosa) se refiere a la cantidad de azúcar simple que se mueve a través de tu cuerpo en un momento dado. Tu cuerpo descompone la mayoría de los alimentos que consumes en glucosa y la libera en el torrente sanguíneo como si fuese un combustible. Cuando tu nivel de azúcar en la sangre sube, tu páncreas libera la hormona insulina. Piensa en la insulina como una clave para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células de tu cuerpo para obtener energía.

Algunas personas tienen, o pueden desarrollar, una condición de salud crónica y duradera llamada diabetes que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en combustible. Si tienes diabetes, tu cuerpo no produce suficiente insulina o no puedes usarla tan bien como deberías, y demasiado azúcar en la sangre permanece en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, se pueden desarrollar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, pérdida de la visión y enfermedad renal.

Probablemente hayas oído hablar de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Aquellos que tienen diabetes tipo 1 necesitan tomar insulina todos los días para sobrevivir. Por lo general, los síntomas de la diabetes tipo 1 se diagnostican en niños, adolescentes y adultos jóvenes, y a menudo se desarrollan rápidamente y nadie sabe cómo prevenirla.

La diabetes tipo 2 es la más común y generalmente se diagnostica en adultos, aunque ahora cada vez más en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Si tienes diabetes tipo 2, tu cuerpo no usa bien la insulina y no puede mantener el azúcar en la sangre en niveles normales. El mensaje clave sobre la diabetes tipo 2 es que puede retrasarse, o incluso prevenirse, con un estilo de vida que incluya una alimentación saludable y actividad física.

No se puede subestimar la importancia de los beneficios de la actividad física para las personas

### En esta edición:

El ejercicio y tu nivel de azúcar en la sangre

Comiendo con diabetes

Varia tu actividad

Estilo de alimentación vegetariano

Receta: Sopa de Lentejas a la Mexicana

### La semana entrante:

El ejercicio y las rodillas

La importancia del estiramiento

Masaje para los músculos adoloridos

Mejora tu salud intestinal

Receta: Batido de Moras

que tienen diabetes o están en riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades crónicas. El ejercicio puede ayudarte a perder peso y mantener un peso saludable. Los beneficios adicionales para las personas con diabetes es que el ejercicio reduce los niveles de azúcar en la sangre y aumenta su sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

Aquí hay recomendaciones específicas para aquellos con y en riesgo de diabetes:

**Ejercicio aeróbico.** Haz al menos 30 minutos (más es mejor) de ejercicio moderado / vigoroso, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o correr, la mayoría de los días durante un mínimo de 150 minutos / semana.

**Incluye ejercicios de resistencia** para aumentar la fuerza, el equilibrio y la capacidad de mantener una vida activa. Estos incluyen levantar pesas, yoga, usar bandas de resistencia y ejercicios de peso corporal.

**Limita la inactividad.** Romper los episodios de inactividad puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Asegúrate de pararte, caminar o hacer alguna actividad ligera cada 30 minutos durante el día. Usa una aplicación o alarma para motivarte a moverte regularmente, párate o muévete durante los comerciales de televisión y toma descansos frecuentes cuando conduzcas o viajes por distancias largas.

Además, aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes, lo que significa que sus niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. La prediabetes es real, es común y, lo más importante, es reversible con cambios de estilo de vida simples y comprobados. La mayoría de las personas no saben que la tienen. ¿Podrías tenerla tú? Aprende más [www.cdc.gov/diabetes/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/index.html).

## Comiendo con Diabetes

Inscríbete antes del 26 de abril para participar en un programa en línea llamado Comiendo con Diabetes. Este curso es autodirigido y ayuda a las personas a aprender estrategias para controlar su diabetes a través de la planificación del menú, el conteo de carbohidratos, el control de porciones y la lectura de etiquetas. Los módulos del programa estarán disponibles para los participantes cada semana, del 1 al 22 de mayo, con una sesión de seguimiento en julio. El curso cuesta \$25.

Visita [ksre-learn.com/dining-with-diabetes-may2022](http://ksre-learn.com/dining-with-diabetes-may2022) para obtener información adicional y para inscribirte.



## Estilo de alimentación vegetariano

Los estilos de alimentación vegetarianos continúan aumentando en popularidad por una variedad de razones, incluyendo los beneficios para la salud, ya que este estilo reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Los estilos vegetarianos varían en cuanto a los alimentos que incluyen o excluyen.

- » Lacto-vegetariano: Los productos lácteos (leche, queso, yogur, mantequilla) están incluidos. Excluye la carne, el pescado, las aves de corral y los huevos.
- » Ovo-vegetariano: Incluye huevos. Excluye carne, aves, mariscos y productos lácteos.
- » Lacto-ovo vegetariano: Permite productos lácteos y huevos. Excluye la carne, el pescado y las aves de corral.
- » Pescatariano: Incluye pescado. Excluye la carne, las aves de corral, los productos lácteos y los huevos.
- » Vegano: Excluye la carne, las aves, el pescado, los huevos y los productos lácteos, así como los alimentos que contienen estos productos.

Otro término que puedes escuchar es flexitariano. Si bien alguien puede seguir una dieta que se basa principalmente en plantas, todavía come carne, lácteos, huevos, aves de corral y pescado ocasionalmente o en pequeñas cantidades.

A medida que planeas seguir uno de estos patrones de alimentación, ten en cuenta que cuantos más alimentos elimines, más difícil podría ser obtener todos los nutrientes que necesitas. Planifica en torno a una variedad de alimentos saludables a base de plantas, incluyendo frutas y verduras enteras, granos integrales, nueces y legumbres (lentejas, frijoles y cacahuets). Reduce las opciones menos saludables, como las bebidas endulzadas con azúcar, los jugos de frutas y los granos refinados.

Los nutrientes a los que debes prestar mucha atención al planificar con un estilo de alimentación vegetariano, son el calcio y la vitamina D, la vitamina B-12, las proteínas, los ácidos grasos omega-3, el hierro, el zinc y el yodo. Vale la pena el esfuerzo de trabajar con un dietista registrado que pueda ayudarte a crear un plan vegetariano que sea adecuado para ti.

Si eliges hacer la transición a un estilo de alimentación vegetariano, comienza lentamente reduciendo la cantidad de carne en tu dieta mientras aumentas las frutas y verduras. Prepara tus recetas favoritas y pruébalas sin carne. Sustituye la carne molida usando frijoles negros en el chili, haz fajitas usando tofu extra firme en lugar de pollo. Es posible que te sorprendas de que muchos platos que disfrutas ahora se puedan adaptar con cambios simples.

## Varía tu actividad

Si aún no lo has hecho, ¡es hora de variar tu rutina de actividades! Dos cosas que comúnmente suceden cuando las cosas se vuelven “demasiado” rutinarias es que tu mente y tu cuerpo se aburren.

Si estás haciendo la misma actividad, día tras día, puedes comenzar a no querer hacer algo que alguna vez amaste. Cuando no disfrutas de lo que estás haciendo, es menos probable que apartes tiempo en tu día para hacerlo. Además, hacer lo mismo todos los días, con la misma intensidad, puede dejar de desafiar a tu cuerpo como solía hacerlo.

Es fácil entrar en una rutina con el ejercicio. Si realmente te gusta caminar, explora nuevos senderos y lugares para caminar. Desafíate a ti mismo con un terreno que incluya colinas para que trabajes músculos diferentes. Varía el enfoque de tu caminata o entrenamiento, prestando atención a la velocidad un día y la técnica o duración en otros. Encuentra un amigo con quien caminar. Te divertirás más y esperarás tu entrenamiento cuando sepas que alguien cuenta contigo.

## Sopa de Lentejas a la Mexicana

Rinde 3 porciones

(¡Esta receta es fácil de duplicar para obtener más porciones!)

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolla amarilla picada
- $\frac{3}{4}$  taza de pimiento amarillo picado
- $\frac{2}{3}$  taza de zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- $\frac{1}{2}$  jalapeño, semillas desechadas, picados (opcional)
- 2 cucharaditas (2 dientes) de ajo picado
- 3  $\frac{1}{2}$  tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates asados
- $\frac{3}{4}$  taza de lentejas marrones, enjuagadas y escogidas
- 1 cucharadita de chile en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de coriandro molido
- $\frac{1}{4}$  taza de cilantro picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón verde fresco

### Para servir:

- 1 aguacate, en rodajas
- 3 cucharadas de queso Cotija o feta desmenuzado

**Información nutricional por porción de 1 taza:** 460 calorías; 17g grasas totales (3.5g grasas saturadas, 0g grasas trans); 59g carbohidratos; 17g proteína; 29g fibra; 660mg sodio; 12g azúcar.

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara las verduras y enjuaga con agua fría bajo el grifo.
3. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, el pimiento, las zanahorias y el jalapeño (opcional) y sofríe aproximadamente 2 minutos.
4. Agrega el ajo picado y sofríe unos 2 minutos más. Agrega el caldo, los tomates, las lentejas, el chile en polvo, el comino y el coriandro.
5. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce a fuego bajo y cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén suaves, aproximadamente 40 minutos. Revuelve varias veces durante la cocción.
6. Agrega el cilantro y el jugo de limón. Sirve caliente, cubriendo cada porción con aguacate y queso.



### La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.