

# Alto a la Diabetes®



ULTIMAS NOTICIAS

## Hábitos saludables: 5 maneras de hacerlos parte de su vida

Cuando reemplace el calendario del año pasado por la edición del 2016, quizá sea buena idea adoptar también una nueva forma de pensar. Estos cinco consejos lo ayudarán a comenzar el año con la mente despejada.

**ARTÍCULO COMPLETO.**

14 de enero del 2016

## En esta edición

- **NUTRICIÓN:** 5 cosas que debe saber sobre los endulzantes
- **RECETA:** Tortilla (omelets) de verduras
- **TRATAMIENTO:** ¿Cómo comenzar con la bomba de insulina?
- **LO BÁSICO SOBRE LA DIABETES:** Los mitos más comunes sobre la diabetes
- **RECURSOS PARA PROFESIONALES:** Materiales educativos para pacientes

¿Recién diagnosticado con diabetes tipo 2? Suscríbese hoy a nuestro programa gratuito

### Vivir con Diabetes Tipo 2

Un programa GRATUITO y de 12 meses, creado para las personas recién diagnosticadas con diabetes tipo 2.



American Diabetes Association.

APRENDA MÁS

Publicidad



#### NUTRICIÓN

### 5 cosas que debe saber sobre los endulzantes

Los endulzantes sin valor nutricional se encuentran en los alimentos sin azúcar agregada, light y las versiones de dieta de alimentos elaborados, como el yogur. En este artículo presentamos información sobre la seguridad, calorías e impacto de estos sustitutos del azúcar en la glucosa y el control del peso.

**ARTÍCULO COMPLETO**

---



RECETA

## Tortilla (omelets) de verduras

Esta fabulosa receta puede prepararse para el almuerzo o cena, se puede consumir caliente o fría y lo más atractivo es que está llena de vitaminas dado a la gran variedad de vegetales y por supuesto es una gran fuente de proteína por los huevos.

[RECETA COMPLETA](#)



TRATAMIENTO

## ¿Cómo comenzar con la bomba de insulina?

En este artículo compartimos información para que pueda comenzar con el uso seguro de una bomba de insulina. También ofrecemos consejos para que pueda lograr buenos hábitos y así asegurarse de que la bomba funcione adecuadamente.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)



LO BÁSICO SOBRE LA DIABETES

## Los mitos más comunes sobre la diabetes

Hay muchos mitos sobre la diabetes que hacen más difícil que la gente tome en serio los hechos, como que la diabetes es una enfermedad grave y potencialmente mortal. Estos mitos pueden crear una imagen de la diabetes incorrecta y llena de estereotipos y negativismo. Entérese de la verdad sobre la diabetes y aprenda cómo puede poner un fin a los mitos y malentendidos.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)



RECURSOS PARA PROFESIONALES

## Materiales educativos para pacientes

En esta biblioteca digital, usted encontrará casi 40 folletos (volantes) educativos en inglés y en español para sus pacientes. Los folletos pueden descargarse e imprimirse de forma gratuita. Una vez en la página web, asegúrese de seleccionar el lenguaje que desea en la barra titulada "Show All".

[VISITE LA BIBLIOTECA.](#)



VISÍTENOS



[ÁBRALO EN FORMATO DE PÁGINA DE WEB](#)

American Diabetes Association | 1701 North Beauregard Street | Alexandria, VA 22311 | 1-800-DIABETES

[Entre aquí para cancelar su suscripción](#)

Copyright © 2015 American Diabetes Association. Todos los derechos reservados