

Alto a la Diabetes®

Desayuno



Almuerzo



Cena



#MesdeLaDiabetes #ComeBienUSA

ÚLTIMAS NOTICIAS

**Noviembre es el Mes Americano de la Diabetes.
¡Coma bien con cada bocado durante todo el
mes!**

Adopte una fórmula fácil para cada comida, obtenga recetas nuevas y deliciosas todas las semanas de nuestros autores de cocina, y acumule consejos para planear, comprar, cocinar y comer sano.

ARTÍCULO COMPLETO.

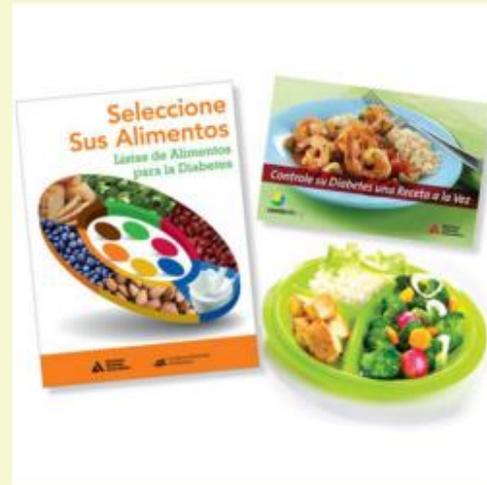
6 de noviembre de 2015

En esta edición

- INVESTIGACIÓN: **La conexión entre la diabetes y la depresión**
- RECETA: **Pollo relleno con espinaca y hongos**
- NUTRICIÓN: **¿Cómo puedo aumentar de peso?**
- PREVENCIÓN: **Los síntomas más comunes de la diabetes**
- CONTROL: **El peligro de la cetoacidosis diabética**

Obtenga el 20% de descuento
SET: Planeamientos de comidas y recetas saludables. Use el código de promoción ADM20. Promoción válida hasta el 1/12/15.

Publicidad



INVESTIGACIÓN

La conexión entre la diabetes y la depresión. ¿El tratamiento de los dos al mismo tiempo puede mejorar la salud física y mental?

Con la ayuda de fondos de la Asociación Americana de la Diabetes, Stacey Kaltman, PhD, psicóloga clínica, decidió establecer un programa de tratamiento conductual o intervención orientado a tratar la diabetes y la depresión al mismo tiempo. "Muchos cambios en el estilo de vida que se recomiendan para la diabetes también pueden mejorar el estado anímico", dice ella.

ARTÍCULO COMPLETO



RECETA

Pollo relleno con espinaca y hongos

Este plato ofrece proteína y algunos vegetales. A pesar de que se cocina rápido, el plato luce elegante. Sus invitados quedarán encantados con la presentación y el sabor.

[RECETA COMPLETA](#)



NUTRICIÓN

¿Cómo puedo aumentar de peso?

Muchos planes de alimentación y dietas para la gente con diabetes tipo 2 son bajos en calorías y grasas, lo que puede causar pérdida de peso. Pero a menos de que tenga sobrepeso, no se recomienda que adelgace.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)



PREVENCIÓN

Los síntomas más comunes de la diabetes

¿Usted tiene que orinar seguido, siente sed todo el tiempo y se siente muy cansado? Usted podría tener diabetes. Aprenda más sobre los síntomas más comunes y las pruebas de riesgo de la diabetes.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)



CONTROL

El peligro de la cetoacidosis diabética

La cetoacidosis diabética es una afección grave que puede producir un coma diabético (perder el conocimiento por mucho tiempo) o incluso la muerte. El tratamiento de la cetoacidosis generalmente requiere hospitalización. Pero usted puede ayudar a prevenirla si aprende a identificar las señales de advertencia y se hace pruebas frecuentes de orina y sangre.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)

VISITENOS



[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](#)