

November
2022

EAT BETTER FOR LESS

EatGatherGo.org 

Vamos a avanzar en el Mes de la Diabetes

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), más de 34 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y 1 de cada 5 de ellas no lo saben. La diabetes es una enfermedad crónica que afecta cómo tu cuerpo transforma el alimento en energía. El Mes de la Diabetes intenta llamar la atención a esta enfermedad y su impacto en los millones de habitantes del país.



Algunos síntomas tempranos de diabetes son:

- Aumento de la sed
- Necesidad frecuente de orinar
- Hambre insaciable
- Pérdida de peso sin motivo
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Heridas que tardan en curarse
- Infecciones frecuentes, como en las encías o la piel, o infecciones vaginales

Si tienes alguno de estos síntomas, habla con tu médico.



¿Cómo vivir con diabetes? Puedes disfrutar de tu fiesta de Acción de Gracias. Prueba alguna de estas:

- Asa el pavo en lugar de freírlo.
- Disfruta de la botana con muchos vegetales. Come más vegetales verdes y menos de los que tienen mucho almidón o carbohidratos.
- Cuida de estar bien hidratada durante el día.
- Controla el alcohol que consumes. Las bebidas alcohólicas generalmente tienen muchos carbohidratos y pueden interactuar con ciertos medicamentos.
- Después de la comida, invita a tu familia o amigos a dar un paseo a pie antes de dormir una siesta.



Tarta/Pie de Calabaza Sin Masa

Ingredientes

- 3/4 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 taza de mezcla para hornear
- 1 lata (15 onzas) puré de calabaza
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada descremada
- 3 1/2 cucharadita de especias para tarta de calabaza
- 2 cucharaditas de vainilla

Preparación

1. Precalienta el horno a 350 grados F. Rocía con aceite en aerosol un molde para pie de 9-10" pulgadas.
2. Combina todos los ingredientes en un cuenco mediano o en una batidora.
3. Mezcla o bate por 2 minutos hasta que la mezcla esté homogénea o licúa por 1 minuto a velocidad máxima.
4. Vierte en el molde para tarta.
5. Hornea por 55-65 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio.
6. Deja enfriar y refrigera. Sírvela fría. Refrigera lo que reste dentro de las 2 horas de comer.



Our free, fun, hands-on classes offer large servings of helpful tips, exercise, food samples and resources. Sign up today at <https://www.eatgathergo.org/programs>.

<https://food.unl.edu/food-calendar/november/american-diabetes-month>,
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>,
<https://www.eatgathergo.org/recipe/crustless-pumpkin-pie/>

