



## MES AMERICANO DE LA DIABETES® 2015 | MENSAJES Y HOJA INFORMATIVA

### Tema

#### ¡Come bien, Estados Unidos!<sup>sm</sup>

Este año, el tema del Mes Americano de la Diabetes® es “¡Come bien, Estados Unidos!<sup>sm</sup>” Ahora que la Asociación Americana de la Diabetes® celebra su 75º aniversario, queremos transmitir un mensaje que no se debe olvidar: comer bien es uno de los más grandes placeres de la vida y disfrutar comida deliciosa y saludable ayuda a controlar la diabetes. En noviembre, la Asociación le mostrará al país lo fácil y disfrutable que puede ser comer saludablemente.

Todas las semanas, la Asociación sacará recetas nutritivas, seleccionadas por conocidos chefs y autores de libros de cocina, para cada comida del día, incluidas las meriendas y las ocasiones especiales. No solo eso, sino que les enseñaremos cómo seleccionar, preparar, servir y comer alimentos saludables que son tan deliciosos como nutritivos. Los ayudaremos a hacer de la alimentación saludable un aspecto divertido y cómodo de su vida diaria, con hojas informativas y listas de compras, entre otros.

En el 75º aniversario de la Asociación, llevamos adelante un diálogo que servirá de ayuda a aquellos con diabetes y a quienes quieren tener un estilo de vida más sano para alcanzar la salud y el bienestar diario. Todos merecen disfrutar alimentos que los satisfagan, fortalezcan y empoderen, y la Asociación se propone inspirarlos a comer bien y controlar la diabetes a la vez.

Estén al tanto de las recetas que ofreceremos y asegúrense de compartirlas con familiares y amigos. Es una manera fabulosa de llevar comida excelente y buena salud a su mesa.

## Mensajes

1. **¡Come bien, Estados Unidos!: *El tema de este año del Mes Americano de la Diabetes, noviembre.***
  - a. Comer bien va más allá de comer saludablemente. Comer bien también significa saborear una comida deliciosa, nutritiva y fácil de preparar.
  - b. La Asociación Americana de la Diabetes les enseñará a las personas con diabetes y a otros que quieren tener un estilo de vida saludable a disfrutar alimentos tan deliciosos como nutritivos.
  - c. Inspiraremos a los estadounidenses a comer bien dándoles consejos para que planeen y preparen ellos mismos comidas saludables.
  - d. [Diabetesforecast.org/mesdeladiabetes](http://Diabetesforecast.org/mesdeladiabetes) y 1-800-DIABETES son fuentes indispensables de información, pues ofrecen planificación de comidas, consejos sobre las compras, listas de supermercado, secretos de los chefs sobre la preparación de alimentos y deliciosas recetas.
  - e. La Asociación lidera un diálogo que ayuda a casi 30 millones de estadounidenses con diabetes y 86 millones de estadounidenses con prediabetes, así como a sus seres queridos, a alcanzar la salud y el bienestar todos los días.
2. **Alimentación saludable de comienzo a fin: *La Asociación les enseñará a los estadounidenses a comer saludablemente de comienzo a fin, sin sacrificar el sabor de la comida.***
  - a. Todas las semanas de noviembre, la Asociación presentará recetas para cada comida, incluidos bocadillos y recetas para las fiestas y otras ocasiones especiales cuando excederse con la comida puede frustrar planes de comer saludablemente.
  - b. La Asociación incluirá recetas y consejos para la temporada festiva de conocidos autores de libros de cocina y chefs, a fin de darles a los estadounidenses el impulso adicional para incorporar la alimentación saludable a su vida cotidiana.
  - c. Hablaremos sobre cada paso, de comienzo a fin, para facilitar la preparación de una comida saludable, sabrosa y buena para ustedes y su familia:
    - i. **Consejos sobre planificación y compras** que incluirán cada paso de las compras, la elaboración de la lista de supermercado, así como la selección de ingredientes que se ajusten a su presupuesto.
    - ii. **Consejos sobre preparación** que incluirán recursos y técnicas que garantizan el éxito con las recetas.
    - iii. **Consejos sobre cómo servir** la comida apropiada para orientarlos de manera sencilla a presentar un plato de comida saludable, nutritivo y atractivo, ya sea en casa o cuando salen a comer.
    - iv. **Información nutricional completa** para cada receta, de manera que las personas puedan decidir qué platos son los más apropiados, según sus gustos y su plan de control de la diabetes.
3. **¡Que cada bocado del almuerzo sea bueno!: *En el Día Nacional de Almuerzo Saludable, la celebración anual de la Asociación de la comida nutritiva, mostraremos imágenes de comidas saludables, simples y apetitosas.***
  - a. Este año celebraremos el Día Nacional del Almuerzo Saludable el 17 de noviembre, fecha en que alentamos a todos a hacer que “cada bocado del almuerzo sea bueno” y a seleccionar mejor la comida para combatir el sobrepeso, la falta de energía y la mayor incidencia de diabetes tipo 2 y enfermedades relacionadas con la obesidad. Para comenzar, salgamos a almorzar algo saludable.
  - b. Ese día, les pediremos a los estadounidenses que preparen su almuerzo o compren uno saludable y alentaremos a los empleadores y restaurantes a que ofrezcan alternativas saludables.
  - c. Además, pediremos a todos que compartan fotos de almuerzos saludables usando el hashtag #MiAlmuerzoSaludable, a fin de generar comentarios en los medios sociales. Nuestros simpatizantes y seguidores inspirarán a sus familiares y amigos a escoger para el almuerzo opciones más saludables y que se adapten a su estilo de vida.

## Cronograma de ¡Come bien, Estados Unidos!

### Primera semana (1/11-7/11): **Desayuno**

Deliciosas recetas para el desayuno que lo motiven a comenzar bien su atareado día.

### Segunda semana (8/11-14/11): **Meriendas**

Recetas fáciles y succulentas de bocadillos que harán que ni mire la máquina de golosinas cuando le pase por delante.

### Tercera semana (15/11-21/11): **Almuerzo, incluido el Día Nacional de Almuerzo Saludable**

Recetas para el almuerzo que lo ayudarán a superar el bache del mediodía y a guardar la línea el resto del día.

### Cuarta semana (22/11-28/11): **Cena**

Recetas para las cenas de la temporada festiva que asegurarán que no se pierda esos sabores otoñales y de las fiestas que le encantan.

### Quinta semana (29/11-5/12): **Alimentos para ocasiones especiales**

Opciones saludables para ocasiones especiales, incluidos dulces, para que no le parezca que se está privando de lo que más le gusta y se ciña a la buena nutrición.

## Datos y cifras sobre el Mes Americano de la Diabetes

### Prevalencia

- » La diabetes actualmente afecta a casi 30 millones de niños y adultos en los Estados Unidos, casi 10 por ciento de la población.
- » Otros 86 millones de estadounidenses tienen prediabetes y corren el peligro de tener diabetes tipo 2.
- » Según proyecciones recientes, hasta 1 de cada 3 adultos estadounidenses tendrá diabetes para el año 2050 a no ser que tomemos medidas para Poner un Alto a la Diabetes®.
- » Cada 19 segundos alguien en Estados Unidos recibe un diagnóstico de diabetes.
- » La probabilidad de que los afroamericanos e hispanos tengan diabetes es casi el doble que la de las personas de raza blanca no hispanas.

### Su impacto en la salud

- » La diabetes aumenta en casi el doble el riesgo de ataque al corazón y muerte a causa de enfermedades coronarias.
- » La diabetes es la principal causa de insuficiencia renal.
- » La diabetes es la principal causa de casos nuevos de ceguera entre adultos en edad laboral.
- » El índice de amputaciones entre personas con diabetes es 10 veces más alto que entre personas que no tienen diabetes.
- » De 60 a 70 por ciento de las personas con diabetes sufren daños de leves a serios de los nervios, lo que podría resultar en dolores de pies o manos, una digestión más lenta, la disfunción sexual y otros problemas nerviosos.

### El precio de la diabetes

- » La Asociación Americana de la Diabetes calcula que el costo total de la diabetes diagnosticada en todo Estados Unidos es de \$245 mil millones.
  - » Los gastos médicos directos ascienden a \$176 mil millones, y los gastos médicos promedio de las personas con diabetes son más de dos veces más altos que los de las personas que no tienen la enfermedad.
  - » El costo indirecto asciende a \$69 mil millones (discapacidad, desempleo, muerte prematura).
- » 1 de cada 10 dólares que se gasta en atención médica va al tratamiento de la diabetes y sus complicaciones.
- » 1 de cada 5 dólares que se gasta en atención médica va a la atención de las personas con diabetes.