

Boletín Hábitos Saludables

Octubre 2024



Reducir Sus Niveles de Triglicéridos

A menudo escuchamos acerca del control de los niveles de triglicéridos, pero ¿qué significa esto? [Los triglicéridos son una grasa esencial que se encuentra en nuestro cuerpo y sangre.](#) Sin embargo, un exceso puede convertirse en un componente básico del colesterol.

Reducir los niveles de triglicéridos puede reducir el riesgo de problemas cardíacos como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Si bien su médico puede recetarle medicamentos para reducir estos niveles, también existen formas naturales de mantenerlos bajo control.

Al moverse más, efectivamente reduce sus triglicéridos. Cada movimiento, desde subir las escaleras hasta pasear al perro, puede ayudar a mantener un equilibrio saludable.

También es inteligente saber qué eleva tus niveles. Evite las bebidas azucaradas como refrescos, bebidas energéticas, jugos azucarados y alcohol. Modere también su consumo de arroz blanco y pan blanco. Todos estos artículos tienen carbohidratos que pueden aumentar los triglicéridos.

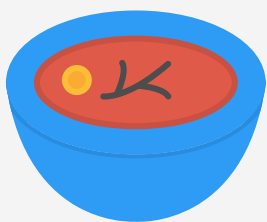
Simple y llanamente: hacer ejercicio y comer bien son las mejores formas de mantener niveles saludables de triglicéridos.

¿Qué Alimentos Pueden Ayudar a Reducir Los Niveles de Triglicéridos?

Si bien un estilo de vida activo ayuda a mantener niveles saludables de triglicéridos, una dieta nutritiva y equilibrada también puede mantener estos niveles bajo control.

Los siguientes alimentos pueden ayudar a reducir los niveles de triglicéridos (*Healthline*):

- Pescado con ácidos grasos omega-3 como el salmón
- Quinoa y cereales integrales como avena y cebada
- Verduras crucíferas como el brócoli y las coles de Bruselas
- Proteínas de soja como tofu, edamame y soja
- Aguacate



9 Sopas Saludables Para Preparar En Un Día Frío

La sopa es un alimento reconfortante básico durante el otoño. Afortunadamente, no tienes que sacrificar el sabor a la hora de cocinar una de estas recetas saludables y acogedoras:

[1. Sopa Saludable de Brócoli y Queso Cheddar](#)

[2. Sopa Italiana de Pollo y Verduras](#)

[3. Minestrone Con Parmesano-Reggiano](#)

[4. Sopa De Champiñones y Cebada](#)

[5. Ravioles y Sopa de Verduras](#)

[6. Sopa de Pollo y Arroz](#)

[7. Sopa de Boda Italiana](#)

[8. Sopa de Col Rizada y Papa con Tocino](#)

[9. Sopa de Jengibre y Zanahoria](#)

¡Encuentre estas recetas en [FoodNetwork.com!](https://www.foodnetwork.com)

¿Cuál Es La Diferencia Entre La Diabetes Tipo 1 y Tipo 2?

Un estilo de vida saludable tiene muchos beneficios, incluida la reducción del riesgo de diabetes tipo 2, una de las enfermedades más comunes entre los adultos estadounidenses. [La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede convertir adecuadamente la glucosa \(o el azúcar en sangre\) en energía.](#)

Esta afección aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas oculares, daños a los nervios, enfermedades renales y más.

Si bien existen diferentes tipos de diabetes, las más comunes son la tipo 1 y la tipo 2:

La diabetes tipo 1 puede desarrollarse en cualquier momento de la vida de una persona si su cuerpo no produce naturalmente suficiente insulina, una hormona que ayuda al cuerpo a convertir la glucosa en energía. A menudo se diagnostica en niños o adultos jóvenes. Los diabéticos tipo 1 toman insulina diariamente para mantener saludables sus niveles de azúcar en sangre.

La diabetes tipo 2 se puede diagnosticar a cualquier edad, aunque es más común en adultos de mediana edad o mayores. La diabetes tipo 2 ocurre cuando su cuerpo no produce ni usa bien la insulina. A menudo hay factores relacionados con el estilo de vida que causan esto y/o antecedentes familiares de esta enfermedad. El tipo 2 es el tipo más común de diabetes.

Un estilo de vida saludable es la mejor manera de prevenir o controlar la diabetes tipo 2. [Mire este video](#) de Mayo Clinic para obtener más información sobre cómo prevenir esta afección.

