

## **Tome el tiempo para controlar su diabetes - ¡Vale la pena! 2ª Parte.** Dieta y Ejercicio

### **Tome el tiempo para controlar su diabetes: Siga una dieta saludable.**

Los alimentos que son saludables para las personas que sufren de diabetes lo son también para todo el mundo. Puede hacer unos cambios, los cuales serán saludables tanto para usted como para los demás miembros de su familia.

**1. Coma a horas fijas.** Su cuerpo requiere energía durante todo el día. Procure comer tres comidas al día. No salte ninguna de estas comidas con la intención de perder peso. Le dará mucha hambre y en la siguiente comida es posible que coma de demás. En lugar de hacer esto, debería comer porciones más pequeñas y comer con más frecuencia.

**2. Siga una dieta con alto contenido de fibra.** Coma bastantes alimentos con alto contenido de fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra son:  
-Frutas y verduras - Trate de comer por lo menos cinco porciones al día.  
-Alimentos elaborados de cereales - Escoja arroz integral en vez de arroz blanco. Escoja tortillas de maíz en vez de las de harina.  
- Frijoles, arvejas o lentejas.

**3. Disminuya el consumo de grasas.** Beba leche descremada o con 1% de crema. Coma pollo (quítele el pellejo), pescado o carne roja sin gordo. Procure que todas las porciones sean pequeñas. En vez de usar manteca, use aceites, tales como el de maíz, de oliva y de colza (canola). Intente usar sólo un poquito de aceite. En vez de freír los alimentos, trate de hervirlos, de hornearlos o cocinarlos en el Microondas.

**4. Consuma menos azúcar.** Si normalmente bebe soda, cámbiela por soda dietética. Disminuya su consumo de alimentos dulces. Trate de comerlos únicamente una o dos veces a la semana.

**5. Consuma menos sal.** Sazone su comida con especias en vez de sazónarla con sal. La mayoría de la sal que comemos proviene de los alimentos elaborados. Lea la etiqueta para saber cuanta sal o cuanto “sodio” contiene. Evite los refrigerios que contienen mucha sal, tales como las papas fritas.

**6. Si toma bebidas alcohólicas:** El alcohol tiene muchas calorías, así que le puede hacer más difícil bajar de peso. Las mujeres no deberían beber más de una bebida alcohólica al día. Los hombres no deben beber más de dos bebidas al día. Si está tomando medicinas o insulina para la diabetes, el



alcohol puede causar una baja concentración de glucosa en la sangre. Tome las bebidas alcohólicas con la comida o con refrigerios. Debe enterarse más acerca de cómo seguir una dieta saludable. Una dietista le puede ayudar a formular un plan de comidas que sea preciso para usted.

**Para controlar su diabetes, tome el tiempo para hacer ejercicio.** El ejercicio ayuda a bajar la concentración de glucosa en la sangre. Hay muchas otras razones por las cuales debería hacer ejercicio. El ejercicio ayuda a bajar de peso o a controlar el peso. El ejercicio es bueno para el corazón. El ejercicio ayuda en bajar la tensión arterial y el colesterol. El ejercicio lo hace a usted más fuerte. El ejercicio lo hace sentir bien.

Aquí encontrará algunas sugerencias para ayudarle a comenzar: Encuentre el ejercicio que le guste. Empiece lentamente. Luego aumente la duración del ejercicio poco a poco hasta que esté haciendo 30 minutos de ejercicio al día la mayoría de los días. Pídale a alguien más que le acompañe a hacer ejercicio. Haga que el ejercicio sea parte integral de su vida. Tal vez le ayude hacer ejercicio todos los días a la misma hora.

Si toma pastillas de insulina para la diabetes, es posible que cuando haga ejercicio le baje la concentración de glucosa en la sangre. Lleve consigo siempre algo que contenga azúcar. El grupo que le brinda atención médica le puede proporcionar más información acerca de la diabetes y del ejercicio.

**Un comentario a cerca de bajar de peso:** En su mayoría, las personas que padecen de diabetes Tipo 2 tienen exceso de peso. Uno puede bajar de peso al seguir una dieta saludable y al hacer ejercicio. Si usted baja de peso, bajará también la concentración de glucosa en la sangre. También deberán bajar la tensión arterial y el colesterol. Para gozar de mejor salud no es necesario que pierda mucho peso. Si usted baja de peso, es posible que no tenga que tomar pastillas ni insulina para controlar su diabetes. Si ya está tomando pastillas o insulina es posible que no tenga que tomar tanto. Para poder vivir una vida sana aunque tenga diabetes, es muy importante seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Recuerde: Comer a horas fijas. Comer alimentos que tienen alto contenido de fibra. Disminuir el consumo de grasas. Comer menos sal y azúcar.

Adapted from materials created in 2002 by the Family HealthCare Center (www.famhealthcare.org) Written by Jody Patton, RN BSN CDE  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** (www.healthyroadsmedia.org) project  
Diabetes-Diet & Exercise (Spanish) – Created 2002 (Reviewed 11/08)