

CONSEJOS PARA UNA VIDA *Saludable*



¿Cómo puedo mantener mis niveles de azúcar en sangre bajo control?

Conseguir un buen control de la glucosa en sangre previene y reduce el riesgo de sufrir las complicaciones asociadas a la diabetes, ¡además de muchos otros beneficios!

#ElDestinodeDialberto

Con el apoyo de:

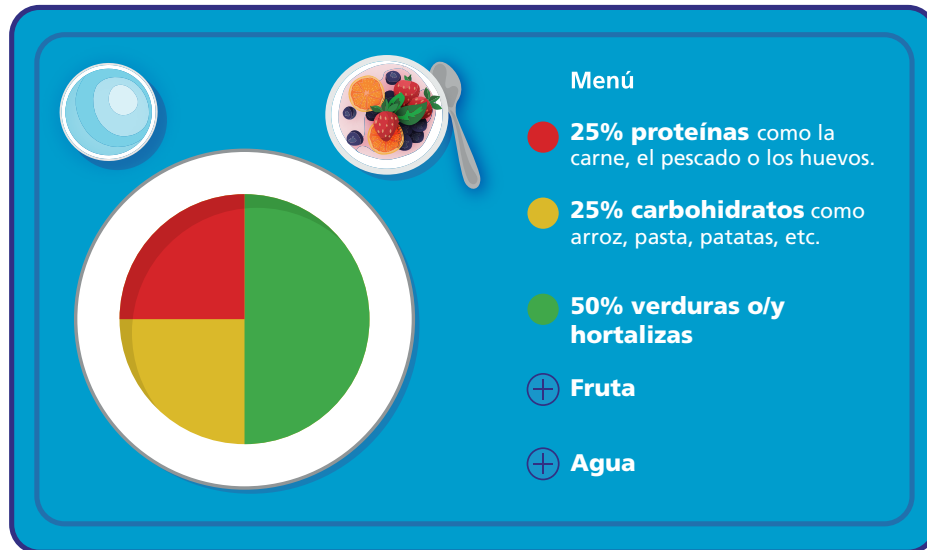




A. CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1

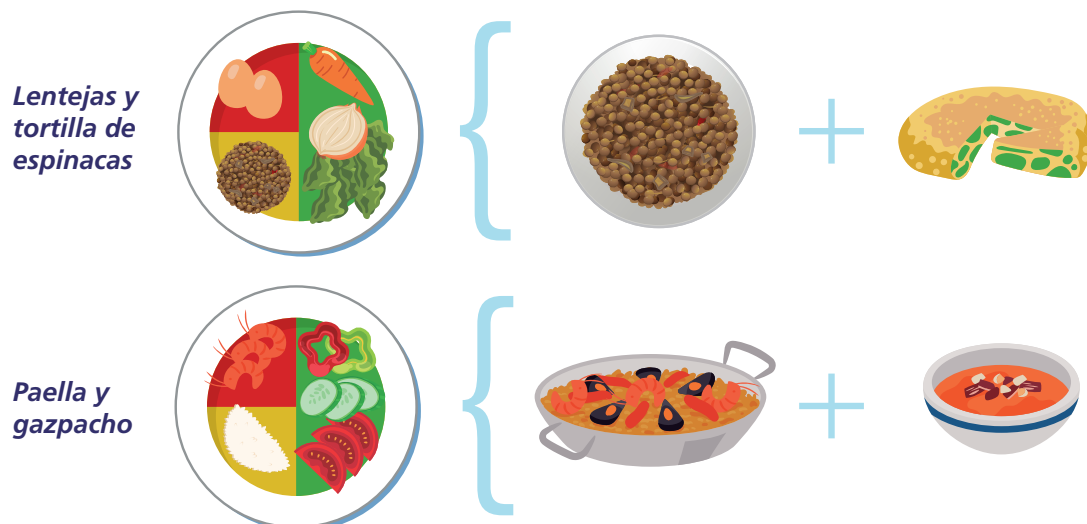
Es importante conocer las proporciones de macronutrientes más óptimas para incluir en nuestras comidas y así conseguir **un plato de lo más completo y equilibrado**.
¡No hace falta que tengas diabetes para seguir estas pautas!
Puedes apoyarte en el **método del plato**:



La idea es que incluyas real o imaginariamente en un plato llano de tamaño normal (23 cm), los alimentos que vas a tomar en la comida o en la cena, dividiéndolo en tres partes:

- La mitad del plato se ocupará con verduras y hortalizas.
- Un cuarto del plato se llenará con cereales, patatas o legumbres.
- Y el otro cuarto se reservará para alimentos proteicos.

También puedes usar este método para cocinar tus platos tradicionales de forma equilibrada.



¿Qué alimentos son ricos en....?

- **Carbohidratos:** Pan, cereales, arroz, pasta, patata, legumbres, lácteos, fruta, dulces. Es muy importante que controles la cantidad de carbohidratos que consumes, ya que éstos generan un mayor aumento de los niveles de azúcar en sangre.

En la siguiente página podrás encontrar gran cantidad de recursos que te ayudarán a conocer en detalle los distintos macronutrientes y alimentos:

<https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer>

- **Proteínas:** Carne, pescado, lácteos (yogur, queso, leche, etc), huevos, legumbres.
- **Grasas:** Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, mantequilla, pescado azul.

2

Realizar cambios en la dieta puede llegar a ser algo costoso al principio. ¡No te preocupes!, **no tienes por qué eliminar ningún alimento de tu dieta, o dejar de lado tus comidas favoritas**, simplemente controlando las raciones y adecuándolas a tus niveles de glucosa y tratamiento pautado, además haciendo elecciones saludables crearás un nuevo hábito que te será más fácil cumplir y conseguir así unos buenos resultados de salud.

3

Simplemente cambiando el método de cocción o cocinado de los alimentos puedes reducir la cantidad de calorías en tu dieta diaria. **Cambia las frituras por cocinados al vapor o a la plancha con muy poco aceite.**

4

¡Ten en mente siempre **los beneficios que te va a aportar llevar una vida saludable!** Esto te servirá como motivación y te ayudará a continuar con la dieta pautada:

- a) **Buen control de tu diabetes**, reduciendo así el riesgo de desarrollar enfermedades vasculares como el ictus, infarto de miocardio o enfermedad arterial periférica.
- b) **Reducción de tu peso corporal.** Sobre todo en el perímetro de cintura. Lo óptimo es que en mujer no supere los 88 cm y en hombre los 102 cm.
- c) **Reducción del riesgo de sufrir complicaciones** asociadas a la diabetes.

5

Los cambios llevan su tiempo, pero no permitas que los obstáculos que te vayas encontrando por el camino te desanimen. Poco a poco **irás apreciando los resultados y tu motivación aumentará.**

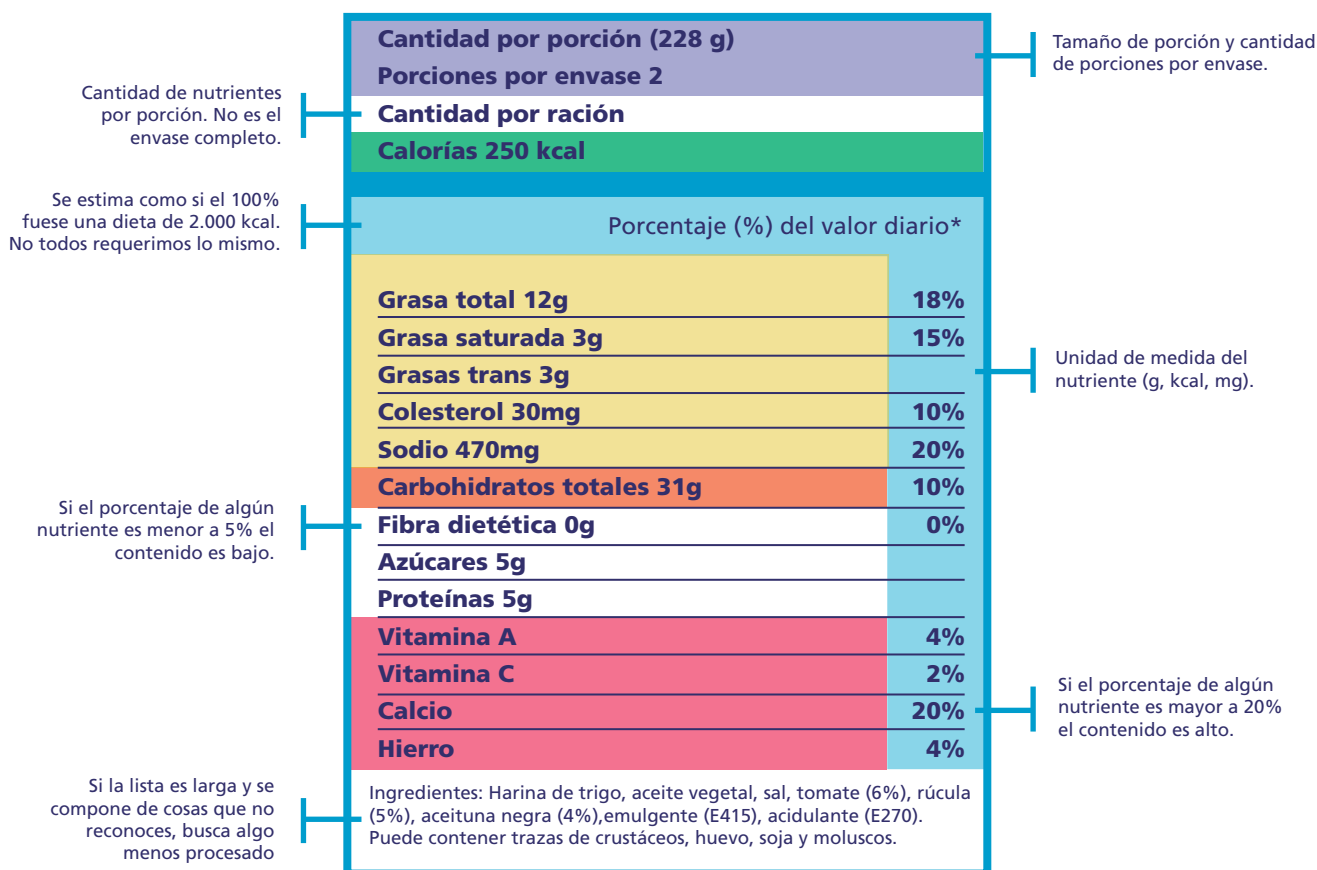
6

Si vives con más personas, anímalos a que ellos también sigan un estilo de vida saludable. De esta manera **os apoyaréis mutuamente** y todos alcanzaréis mejoras en vuestra salud.

- 7 Es importante que **no te saltes las comidas**, especialmente si tomas medicación para la diabetes, ya que **podrías sufrir una hipoglucemia**, es decir, una bajada repentina de azúcar en sangre.
- 8 Para saber cuántas comidas debes hacer al día, las porciones y la cantidad de carbohidratos que debes ingerir, **habla con tu médico**. Él conoce tu caso a la perfección y puede aconsejarte sobre cómo seguir una **alimentación saludable adaptada para ti**.
- 9 **¡Reduce la ingesta de grasas saturadas y alimentos ricos en colesterol!**: Evita la bollería industrial, los embutidos y los alimentos ultra procesados ya que son ricos en grasas trans. Evita también el **consumo excesivo de sal**, conservas y **comida precocinada**, sobre todo si tienes la tensión arterial alta.

Si tienes dudas sobre qué cantidad de estos componentes tiene cada alimento, puedes consultar esta **breve guía de cómo interpretar las etiquetas**:

Información Nutricional



- 10 **¡Planifica tus comidas!**, de esta manera podrás continuar con tu dieta ante cualquier imprevisto.

No olvides visitar a tu dietista-nutricionista, él será quien indique una dieta así como recomendaciones dietéticas individualizadas, con el fin de satisfacer tus requerimientos nutricionales específicos.