

## DIETA Y EJERCICIO

**Lo que usted come cambia su nivel de azúcar en la sangre.**

La comida que comemos está compuesta por tres cosas: carbohidratos, proteínas y grasa. Los carbohidratos (“almidón”) se transforman en azúcar cuando los comemos. Los almidones simples aumentan su nivel de azúcar en la sangre rápidamente. Los almidones complejos, con alto contenido de fibras, aumentan su nivel de azúcar en la sangre más lentamente.

### Simples

- Frutas y jugos de frutas
- Leche y queso
- Postres como caramelos o galletas

### Complejos

- Pan Integral
- Fideos integrales
- Galletas saladas integrales
- Cereales
- Frijoles
- Guisantes
- Maíz



Las frutas, verduras y alimentos integrales con fibra se digieren lentamente y son los mejores carbohidratos que puede comer. Los alimentos con alto contenido de fibra son buenos para las personas con diabetes. La leche, el queso y el yogurt son tanto carbohidratos como proteínas.

Su plato de comida debe tener muchas verduras, una pequeña cantidad de proteínas (carne, huevos, pollo, pescado) y una pequeña cantidad de almidón.

- Coma alimentos con mucha fibra, como frijoles, avena, arroz integral y alimentos integrales.
- No coma muchos alimentos dulces, como pastel y galletas
- Coma porciones pequeñas

Place label here.

## DIETA Y EJERCICIO

### Aumento de la actividad

Elija un tipo de ejercicio que le guste y que pueda hacer a menudo. Algunas de las cosas que ya hace son ejercicio físico. La actividad física incluye:

- pasear al perro
- llevar a los niños a la escuela caminando
- trabajar en el jardín
- realizar tareas domésticas
- lavar el carro
- estacionar lejos y caminar
- subir y bajar escaleras en lugar de tomar el ascensor



La **actividad aeróbica** hace que su corazón lata más rápido. Esto incluye caminar rápido, nadar, andar en bicicleta, jugar al básquetbol, jugar al tenis o tomar clases de ejercicios.



El **entrenamiento** de fuerza fortalece los músculos. Esto incluye levantar pesas o utilizar bandas elásticas o máquinas de pesas.

El **estiramiento** incluye yoga y otras actividades que mejoran su flexibilidad.

La actividad física disminuirá su nivel de azúcar en la sangre. Controle el nivel de azúcar en la sangre luego de realizar actividad física.

### Cuando aumente su actividad:

- use una identificación que diga que tiene diabetes, como un brazalete.
- lleve consigo comida o pastillas de glucosa para tomar en caso de que la actividad que está realizando haga que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.

**Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier actividad.**