

# Alimentación sana y ejercitación

Una alimentación sana y el ejercicio regular pueden ayudar a prevenir que el nivel del azúcar en la sangre (glucosa) sea demasiado alto o demasiado bajo. Mejorar la alimentación y volverse más activo también ayuda a mantener el corazón saludable, mantener bajo su peso y le da más energía.

## Comer lo correcto teniendo diabetes

Lo que usted come puede cambiar su nivel de azúcar en la sangre. Es importante hacer elecciones saludables y comer la cantidad de comida adecuada. Sus comidas deben tener una variedad de alimentos saludables que contengan proteínas, grasas y carbohidratos (almidones).



## Los almidones se transforman en azúcar cuando los comemos.

Los almidones simples, como el jugo de fruta, la leche y los caramelos pueden **aumentar rápidamente su nivel de azúcar en la sangre.**<sup>1</sup>



Los almidones complejos, como el pan integral, los frijoles, el maíz, las papas y la avena tienen un alto contenido de fibra y **aumentan su nivel de azúcar en la sangre más lentamente.**<sup>1</sup>



La fibra también se encuentra en frutas y verduras. Los almidones complejos con mucha fibra son buenos para las personas con diabetes.



Sus comidas deben tener muchas verduras y cantidades moderadas de proteínas (carne, pescado, huevos) y almidón.<sup>2</sup>

**La mitad de su plato deben ser verduras.**



- ◆ Elija almidones complejos con mucha fibra, como los frijoles, los cereales y el arroz integral.
- ◆ Busque los productos que digan “cereal integral” en sus envases.
- ◆ Coma proteínas que tengan bajo contenido de grasas, como carnes magras, mariscos, productos lácteos de bajo contenido graso y frijoles.
- ◆ Evite comer alimentos con mucha grasa, como manteca, leche entera, aceite de cocina, grasa de cerdo, carnes rojas y piel de pollo porque no son buenos para su corazón.
- ◆ No coma muchos dulces, como tortas, galletas, caramelos, gaseosa y jugo de fruta porque aumentan el nivel de azúcar en la sangre demasiado y pueden hacerle aumentar de peso.
- ◆ Sea consciente del tamaño de las porciones, pero no saltee comidas.<sup>3</sup>



**Si espera mucho para comer, su nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado bajo; si come comidas con frecuencia o come refrigerios todo el día, su nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado alto.**

Comer en los horarios de comidas habituales le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Es importante comer después de recibir insulina para asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre no baje demasiado.



Medir su nivel de azúcar en la sangre entre 1 y 2 horas después de cada comida le ayudará a saber cómo los tipos de alimentos que consume pueden cambiar su nivel de azúcar en la sangre.

### La diabetes y el ejercicio

El ejercicio es una parte importante de su tratamiento. Volverse más activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre y mantener bajo su peso. El ejercicio también le puede dar más energía y ayudar a reducir el estrés.

Trate de elegir actividades que le gusten y que hará con frecuencia. Un estilo de vida más activo puede ser una manera divertida y fácil de mantenerse sano.

### Las siguientes son algunas ideas para agregar actividad adicional a su día:



Usar las escaleras en lugar del ascensor



Caminar hasta la tienda el lugar de conducir, o estacionar lejos de la tienda y caminar



Limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el auto o pasear al perro



Bailar su música favorita



Practicar deportes o dar un paseo en bici



Dar una vuelta por el centro comercial

**Consulte a su proveedor de atención médica** antes de comenzar cualquier actividad. Recuerde controlar su azúcar en sangre antes y después de realizar más actividad.

### Al hacer ejercicio, las siguientes sugerencias pueden resultarle útiles:<sup>4</sup>



Usar buen calzado y buenos calcetines.



Calentar y relajarse antes y después de hacer ejercicio.



Beber mucha agua.



Llevar un refrigerio o jugo por si su nivel de azúcar en la sangre desciende demasiado. Un refrigerio dulce, como un caramelo duro, leche o fruta, ayudarán a aumentar rápidamente su nivel de azúcar en la sangre.



Llevar identificación que diga que usted tiene diabetes y una lista de sus medicamentos, especialmente si tiene diabetes tipo 1.

1. Holesh JE, Martin A. Physiology, Carbohydrates. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/?report=printable>. Actualizado el 1 de febrero de 2019.  
2. MedLine Plus. Diabetes Type 2 - Meal Planning. <http://medlineplus.gov/ency/article/007429.htm>. Actualizado el 8 de mayo de 2019. Consultado el 1 de junio de 2019.  
3. Cleveland Clinic. Diabetes and the Foods You Eat. <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/4094-diabetes-and-the-foods-you-eat>. Actualizado el 3 de abril de 2015; consultado el 1.º de junio de 2019.  
4. American Diabetes Association. Injury-Free Exercise – 11 Quick Safety Tips. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html>. Actualizado el 17 de diciembre de 2013.