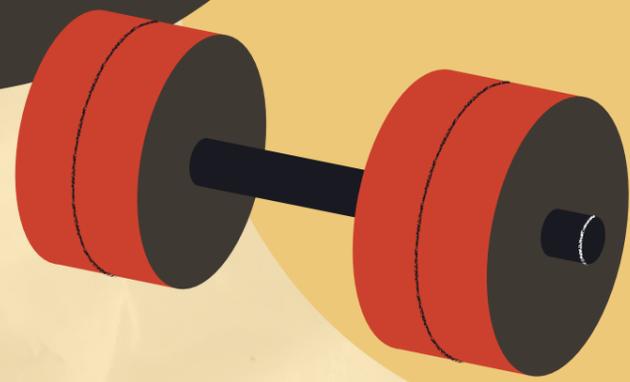


ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y MOVIMIENTO



LOS MEJORES CONSEJOS PARA UN CONTROL SALUDABLE DE LA DIABETES

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

El ejercicio ayuda a que tus células se vuelvan más sensibles a la insulina, lo que hace que la insulina funcione de manera más efectiva. De hecho, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda 150 minutos de ejercicio moderado a vigoroso por semana. Y hay buenas noticias: Puedes dividirlo en fragmentos más pequeños para que se ajuste a tu rutina y horario.

¿COMO EMPIEZO?

Caminar ligeramente es un excelente punto de partida, luego aumenta gradualmente a un paso más rápido con el tiempo. Mantén la diversión trayendo a un amigo o escuchando un podcast. Las actividades prácticas también cuentan, como jardinería, lavar el coche o cortar el césped. ¡Incluso actividades de bajo impacto como yoga, natación o un poco de baile son válidas!

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL CONTROL DE LA DIABETES. ¿PERO POR DÓNDE EMPIEZAS?

Hacer cambios en la dieta puede ser un desafío para casi cualquier persona, pero puedes comenzar poco a poco. Echa un vistazo a estos sencillos cambios y prueba uno o dos de ellos esta semana. Luego, una vez que te acostumbres, ¡prueba un par más!



Pan blanco, pasta o arroz



Pan integral, pasta integral, arroz integral

Carnes y pescados fritos



Carnes y pescados a la parrilla, al vapor, al horno o al horno

Patatas fritas, mezcla de snacks, pretzels



Hummus y verduras frescas, queso bajo en grasa y galletas integrales

Galletas y dulces



Yogur natural con fruta fresca y frutos secos

Cola u otro refresco



Agua con gas aromatizada

Bebidas de café azucaradas



Batido de frutas casero



¿ESTOY EXAGERÁNDOME CON EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES Y AFECTANDO MI NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE?

Para preparar comidas equilibradas y aptas para la diabetes, es útil saber el tamaño de las porciones que recibe. Pero si no tienes una báscula de cocina o una taza medidora a mano, ¿cómo lo juzgas? Estas simples comparaciones pueden ayudar. (Asegúrese de verificar los tamaños de porciones recomendados; pueden variar de un artículo a otro).

2 cucharadas de mantequilla de maní o aderezo para ensalada son comparables a una pelota de ping-pong



¼ de taza de frutos secos o nueces es aproximadamente del tamaño de una pelota de golf.



½ taza de arroz, avena o pasta cocida es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis.



1 taza de leche, yogur natural o frutas o verduras crudas cortadas es comparable a una pelota de béisbol.



3 onzas de carne o aves se comparan aproximadamente con una baraja de cartas



3 onzas de pescado se comparan aproximadamente con una chequera



¿ESTÁS RECIBIENDO LO SUFICIENTE O DEMASIADO?

Tamaño de las porciones, carbohidratos, fibra... comprender estos y otros nutrientes y aditivos es una parte fundamental de llevar una alimentación saludable. El mejor lugar para encontrar esa información es en una etiqueta nutricional, pero ¿cómo se interpreta? Aquí tienes algunos consejos.

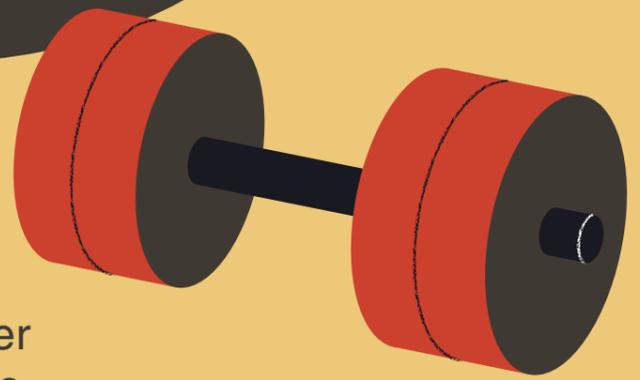
Tamaño de la porción (serving size): Toda la información en una etiqueta se basará en 1 porción, ¡así que asegúrese de saber cuánto es! Recuerde: los paquetes/latas suelen contener más de 1 porción.

% de valor diario (% daily value): La FDA hace recomendaciones sobre la cantidad de cada nutriente que se debe consumir en un día. El % de valor diario le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria de 2000 calorías al día. 5% o menos = bajo en ese nutriente, 20% o más = alto en ese nutriente

Grasa total (total fat): un alimento bajo en grasa contiene 3 gramos de grasa o menos por porción. Busque productos que tengan poca grasa saturada y nada de grasas trans.

Carbohidratos totales (total carbohydrate):

- **Fibra dietética (dietary fiber):** su cuerpo no digiere la fibra, por lo que no afecta su nivel de glucosa en sangre. También le ayuda a sentirse satisfecho después de comer y puede reducir su nivel de colesterol.
- **Azúcares totales (total sugars):** Los azúcares aumentan el nivel de glucosa en la sangre rápidamente, por lo que es mejor evitar los alimentos con alto contenido de azúcar o que tengan azúcar agregada.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup (55 g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8 g 10%

Saturated Fat 1 g 5%

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 160 mg 7%

Total Carbohydrate 37 g 13%

Dietary Fiber 4 g 14%

Total Sugars 12 g

Includes 10 g Added Sugars 20%

Protein 3 g

Vitamin D 2 mg 10%

Calcium 260 mg 20%

Iron 8 mg 45%

Potassium 235 mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS PORCIONES DIARIAS

El tamaño de las porciones ha aumentado en las últimas décadas. Para cumplir con los tamaños de porciones recomendados, puede resultar útil:

- Pesar o medir siempre que sea posible
- Utilice platos más pequeños.
- Evite las porciones "grandes"

