

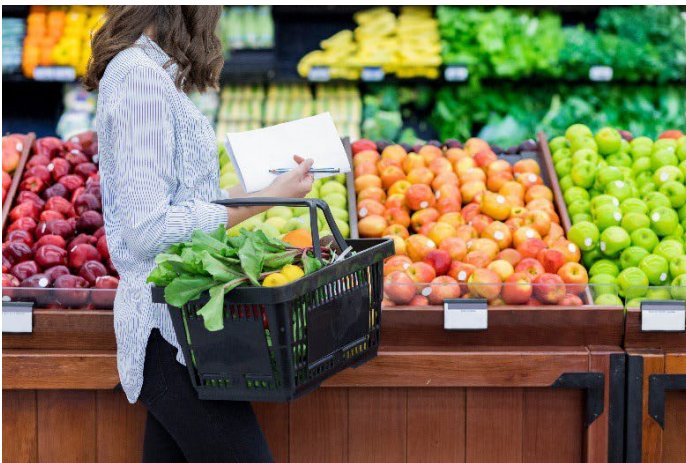
Manejo de la diabetes: dieta y ejercicio

Llevar una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente puede ayudarlo a estar saludable si tiene diabetes.

Dieta

Establezca una rutina. Comer comidas a la misma hora todos los días puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre. Coma el mismo tamaño de porción en cada comida. Usar una taza medidora puede ser de ayuda. Trate de no saltarse las comidas para no comer en exceso en la próxima.

Un dietista puede ayudarlo a planificar una dieta saludable. Pídale a su médico que lo conecte con uno.



Elija alimentos saludables:

Coma más:	Coma menos:
<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras coloridas (brócoli, frijoles verdes, espinaca, tomates, zanahorias, berenjenas) ● Cereales integrales (arroz integral, pan de trigo integral, tortillas de grano integral, pasta de grano integral, avena) ● Frutas (manzanas, peras, arándanos, fresas, naranjas) ● Frijoles, lentejas, nueces 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bebidas azucaradas (refrescos, té dulce, jugo) ● Alimentos procesados (pan blanco, arroz blanco, papas fritas, papas fritas de paquete, cenas congeladas) ● Dulces (galletas, caramelos, pastel, helado) ● Alimentos con alto contenido de grasa (tocino, salchicha, mantequilla, queso no descremado) ● Vegetales con almidón (papas, maíz, arvejas)

Ejercicio

Pregúntele a su médico qué ejercicios son seguros para usted.

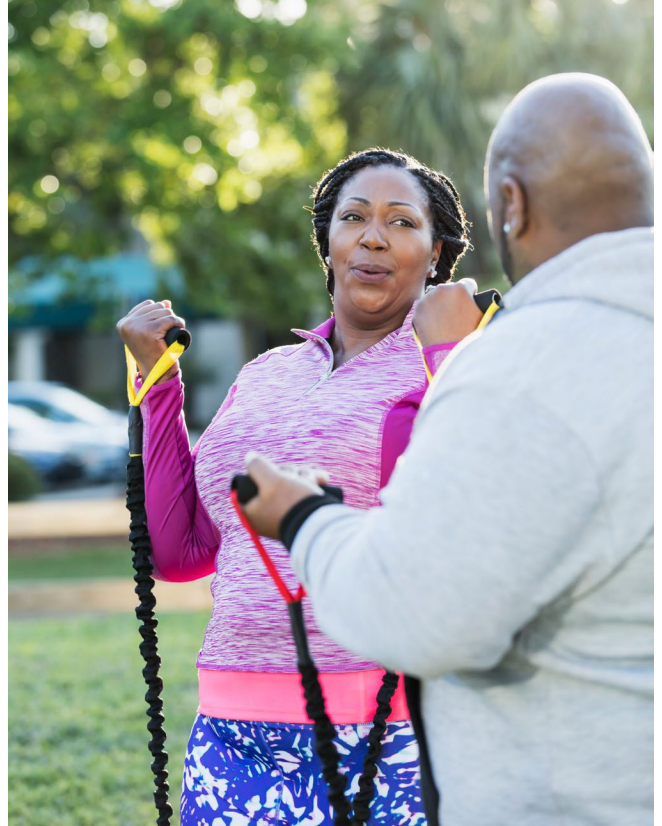
Trate de ejercitar por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

Empiece con pequeños pasos. Si no ha hecho ejercicio durante algún tiempo, comience con 5 a 10 minutos por vez. Aumente lentamente el tiempo y el tipo de ejercicio que hace. Una caminata ligera es una buena manera de comenzar.

Encuentre una actividad que disfrute. Caminar, bailar, hacer tareas domésticas, andar en bicicleta o practicar deportes son actividades con intensidad moderada.

Beba mucha agua durante el ejercicio para evitar tener demasiada sed.

Compruebe su nivel de azúcar en sangre antes y después de hacer ejercicio. Esto es muy importante si usted toma insulina. Mantenga un refrigerio saludable cerca durante el ejercicio en caso de que su nivel de azúcar en sangre baje demasiado, y usted comience a sentir temblores, mareos o debilidad.



¡Partnership HealthPlan of California y su proveedor de atención primaria (PCP) están disponibles para ayudarlo a mantenerse saludable! Hable con su PCP acerca de cómo puede mantener su diabetes bajo control. El número de teléfono de su PCP se encuentra en el frente de su tarjeta de identificación de Partnership.