

## DIETA Y EJERCICIO

### Lo que usted come cambia los niveles de azúcar en la sangre

Los alimentos que come contienen tres tipos principales de nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Cuando los carbohidratos de la comida se digieren, se convierten en azúcar (glucosa). Comer comidas con carbohidratos puede elevar rápidamente los niveles de azúcar en la sangre.

La meta es elegir carbohidratos ricos en fibra, vitaminas, minerales y bajos en azúcar agregado y grasas no saludables.

### Intente elegir carbohidratos principalmente de esta lista:

- Verduras enteras como lechuga, pepinos, brócoli, tomates y habichuelas verdes que contienen mucha fibra y muy pocos carbohidratos
- Frutas como manzanas, arándanos, fresas y melón
- Alimentos feculentos como arroz integral, pan integral, pasta integral, avena, maíz, habichuelas verdes, papas dulces, calabaza y plátanos
- Habichuelas y lentejas como frijoles negros, habichuelas rojas, garbanzos y lentejas verdes
- Alimentos bajos en grasa, leche baja en grasa, yogur y queso



*-La leche baja en grasa, el queso y el yogur se consideran un carbohidrato y una proteína*

### Coma menos:

- Bebidas azucaradas como gaseosas, té azucarado y jugos
- Granos refinados como pan blanco, arroz blanco y cereales azucarados
- Comidas dulces y bocadillos como pasteles, galletas, dulces y papas fritas



### La fibra proviene de alimentos de origen vegetal. Buenas fuentes de la fibra dietética incluyen:

- Frijoles y legumbres como frijoles negros, habichuelas rojas y lentejas
- Frutas y verduras
- Nueces
- Alimentos integrales como pasta integral, cereales integrales, salvado y avena



### Cada comida debe incluir alimentos que contengan carbohidratos, proteínas y grasas.

- La mitad de su plato de 9 pulgadas debe estar lleno de verduras.
- Las proteínas y los carbohidratos deben limitarse a 1/4 del plato cada uno.
- Los dulces y las salsas deben usarse en porciones muy pequeñas.

[Diabetes.org/nutrition](https://diabetes.org/nutrition)

Place label here.

## DIETA Y EJERCICIO

### Ejercicio

Las personas que usan la insulina deben hacer ejercicio regularmente. Elija un tipo de ejercicio que le guste y que pueda hacer a menudo.

Muchas de las cosas que ya hace son ejercicios físicos:

- Pasear al perro
- Trabajar en el jardín
- Estacionarse más lejos de las tiendas para caminar más
- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Limpiar la casa
- Lavar el automóvil

**No** empiece un programa de ejercicio físico intenso sin consultar a su proveedor de atención médica.



El **ejercicio aeróbico** hace que su corazón lata más rápido

- Caminar rápido
- Nadar
- Ciclismo
- Baloncesto
- Tenis
- Clases de ejercicios

El **entrenamiento de fuerza** fortalece sus músculos

- Levantar pesas
- Usar bandas elásticas de ejercicio
- 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. Cuando comience a hacer ejercicio, verifique su nivel de azúcar en la sangre después de hacer ejercicio para asegurarse de que no esté demasiado bajo. Puede ser necesario que ajuste su dosis de insulina para evitar que el nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.

### Cuando haga ejercicio

- Use o lleve consigo algún tipo de identificación personal (pulsera, collar, etc.) que diga que es diabético.
- Lleve comida o tabletas de glucosa en caso de que su nivel de azúcar en la sangre disminuya después del ejercicio.