

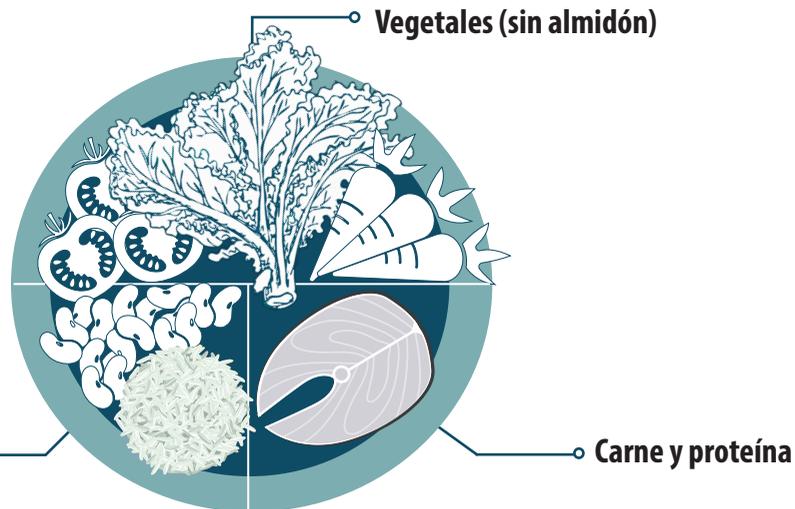
HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DIABETES

¿Corre usted el riesgo de padecer de diabetes? Es mucho lo que puede hacer para reducir su riesgo. Hágase estas preguntas:

- ¿Al menos la mitad de mi plato está lleno de vegetales de distintos colores?
- ¿Casi un cuarto del plato está lleno de granos integrales, legumbres o vegetales con almidón?
- ¿Y el otro cuarto está lleno con una fuente de proteína o carne magra?

EL MÉTODO DEL PLATO *Consejos para comer de una manera saludable para reducir el riesgo de la diabetes*

Consejo 1 – Comida Bien Balanceada



Consejo 2 – El tamaño del plato - *Para su comida principal use un plato con un diámetro del tamaño de esta hoja (8 a 9 pulgadas)*

Consejo 3 - Acompañantes - *¡No olvide ponerle atención a los acompañantes! Trate de comer 3 porciones de cada uno de éstos cada día.*



Frutas



Grasas y aceites saludables



Lácteos



Bebidas

Trate de beber 8 tazas por día (sin calorías)

Consuma más

Granos integrales (avena*), lácteos (yogur*), frijoles o habichuelas, legumbres, frutas y vegetales (manzanas*, arándanos*, vegetales de hoja verde*, carnes magras y pescado*, nueces y semillas (nueces*), aceites saludables (aceite de oliva y canola), agua, agua con gas, café* y té*

Consuma menos

Panes blancos y cereales refinados, papas, carnes rojas o procesadas, grasas saturadas y bebidas azucaradas

**Algunos estudios indican que los alimentos marcados con asterisco* están relacionados con menos riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.*

OTROS HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DIABETES



Si tiene exceso de peso, pierda peso



Duerma suficiente – 7 a 8 horas es lo ideal

¡Sea más activo! ¡Caminar sirve!

Establezca un Plan de Acción: Hable con su médico y pregúntele acerca de su A1C. Consulte con Nutricionista Dietista Registrado - RDN por sus siglas en inglés - para desarrollar un plan de comidas personalizado. Busque programas de Prevención de Diabetes en donde viva usted. ¡Establezca metas pequeñas con su equipo de salud!