

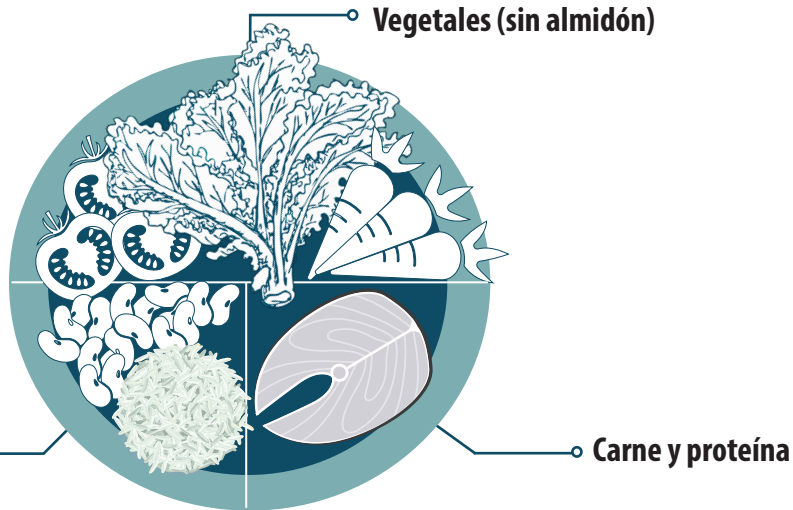
HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DIABETES

¿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!