

## DIETA Y EJERCICIO

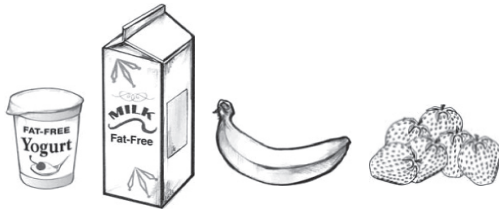
### Lo que usted come

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.

Los carbohidratos pueden ser simples o complejos.

#### Simple

- Frutas y jugos de frutas
- Leche y otros productos lácteos
- Alimentos endulzados como caramelos, bebidas gaseosas y la mayoría de los postres



#### Complejos

- Pan
- Galletas
- Arroz
- Papas
- Maíz
- Pasta
- Cereales
- Frijoles
- Guisantes



La fibra es un tipo de carbohidrato que no se digiere y no eleva mucho el nivel de azúcar en la sangre. La fibra se encuentra en las frutas, verduras y muchos alimentos integrales. Las comidas con alto contenido de fibra son buenas para las personas con diabetes y ofrecen muchos otros beneficios para la salud.

- Elija carbohidratos con mucha fibra, como frijoles, avena, arroz integral y alimentos integrales.
- Limite los carbohidratos simples.
- Coma porciones pequeñas.

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

- La mitad de su plato de 9 pulgadas debe estar lleno de vegetales.
- 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.

Place label here.

## DIETA Y EJERCICIO

### Ejercicio

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

Muchas de las cosas que ya hace son ejercicio físico:

- pasear al perro
- limpiar la casa
- trabajar en el jardín
- lavar el automóvil
- estacionar más lejos de las tiendas para caminar más
- usar las escaleras en lugar del ascensor

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



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

- caminar rápido
- nadar
- ciclismo
- básquetbol
- 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 (brazalete, 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.