

PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Las personas con diabetes pueden tener una vida plena si cumplen el tratamiento y adoptan hábitos saludables como alimentarse adecuadamente, realizar actividad física y no fumar ni exponerse al humo de tabaco.

Mantener una alimentación saludable ayuda a controlar el azúcar en sangre, la presión y el colesterol.

● Evitar

Azúcar, Golosinas, Bebidas c/azúcar, Miel, Mermeladas comunes o reducidas en azúcar, Helados (a excepción de los sin grasa y sin azúcar), Tortas, Galletitas dulces, Chocolates, Carnes grasas, Frituras, Lácteos enteros, Manteca, Aderezos (mayonesa, salsa golf, ketchup), Jugos exprimidos.

● Comer con moderación

Cereales, Pastas, Arroz, Legumbres, Papa, Batata, Choclo, Mandioca, Banana, Uva, Masa de tarta, Empanadas, Pizza, Panes y panificados, Galletitas de agua o salvado, Barra de cereal, Queso por salud descremado. Se pueden comer 2 o 3 huevos enteros por semana.

● Comer libremente

Verduras de hoja verde (espinaca, acelga, lechuga, brócoli, rúcula, radicheta) Zapallito, Tomate, Coliflor, Zanahoria cruda. Infusiones (té, café, infusiones de hierbas), Agua mineral, Bebidas sin azúcar, Jugos dietéticos sin azúcar, Yerba mate. Condimentos (Ajo, Perejil, etc.)

**En caso de hipoglucemia consumir azúcar,
1 caramelo o un vaso chico de bebida azucarada.**



www.msal.gov.ar

DIA DE DIABETES

► CÓMO CONTROLAR LA DIABETES

El plato de comida



Una cuarta parte del plato con carnes magras: carnes rojas, pollo o pescado.



Una cuarta parte del plato con almidones: fideos, papa, batata, arroz cocido al dente.



Mitad del plato con verduras y hortalizas.



PARA COMER SANO

- Hay que consumir 2 frutas por día y 3 porciones de hortalizas, preferentemente crudas.
- Repartir los alimentos en 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones.
- Cocinar al vapor, a la plancha o al horno y evitar las frituras.
- Cocinar sin sal, reemplazándola por condimentos saludables.
- Evitar los alimentos ricos en sodio, como fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.
- Los cereales y pastas consumirlos cocidos al dente o recalentados.
- Aumentar el consumo de fibra soluble que se encuentra en el salvado de avena, las verduras, las frutas con piel, las frutas secas y el arroz integral.
- Comer carnes rojas o blancas -pollo o pescado- no más de 5 veces por semana. La porción debe ser del tamaño de la palma de la mano.
- Limitar el consumo de alcohol.

Una vida 100% libre de tabaco es fundamental para una vida saludable

La vida saludable excluye definitivamente al tabaco en todas sus formas como ser cigarrillos, habanos, pipas, etc. No hay una dosis mínima que sea segura para la salud. También es importante evitar la exposición al humo del cigarrillo que fuman otros.

No fumes. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias y en especial para las personas con diabetes.

Si fumás consultá al equipo de salud para dejarlo.

LA ACTIVIDAD FISICA ES FUNDAMENTAL

Practicar actividad física te ayuda a:

Sentirte bien, bajar la ansiedad y ¡mejorar el ánimo!
Controlar la glucosa en sangre y la presión arterial
Bajar de peso
Bajar el colesterol malo y aumentar el bueno
Mantener un buen funcionamiento del corazón

Las actividades de la vida cotidiana que ponen tu cuerpo en movimiento son una forma de hacer actividad física. *Sumá al menos 30 minutos* diarios de actividad física de manera continua o acumulada (dos tandas de 15 o tres de 10 minutos).

Para lograrlo podés:

Bailar - Nadar - Andar en bicicleta - Bajar antes del colectivo o no usar el auto - Caminar y pasear con amigos - Usar las escaleras en lugar del ascensor - Limpiar pisos, vidrios o azulejos, lavar el auto, cortar el pasto.

Al hacer actividad física en forma programada:

Planificá la actividad en horario posterior a alguna comida. Esto previene la hipoglucemia (disminución de azúcar en sangre).

Llevá caramelos para comer en caso de hipoglucemia.

Si utilizás insulina revisá el nivel de glucosa antes de comenzar.

Llevá un reloj para controlar el pulso y el tiempo que estás haciendo ejercicio.

Utilizá medias y calzado adecuado.

Consultá qué actividad física hacer y cómo.