

Mi Diabetes



Proyecto Mi Diabetes – Información sobre la Diabetes y servicios en Europa para las mujeres y sus familias coordinados por:

Instituto Europeo para la Salud de la Mujer - EIWH

www.eurohealth.ie

Cambios en el estilo de vida

1. Eligiendo alimentos saludables

- a. Los médicos recomiendan disminuir la cantidad de grasa (especialmente las saturadas) en la dieta.
 - i. Elija alimentos que sean bajos en grasa, por ejemplo reemplazando la mantequilla, mantequilla clarificada, y aceite de coco por grasas bajas y aceite vegetal.
 - ii. La leche desnatada y semidesnatada es preferible ya que es más baja en grasas que los yogures.
- Coma pescado y carne magra en vez de carne procesada como salchichas o hamburguesas.
 - 1. En vez de freír o asar los alimentos, cocínelos a la parrilla, al horno o al vapor.
 - 2. Evita las comidas con altos niveles de grasa como mayonesa, patatas fritas o empanadas.
 - 3. Como aperitivo come fruta, frutos secos sin sal o yogures bajos en grasa en vez de tartas, galletas o saladitos.

1. También debes intentar aumentar el consume de fibra.
 - a. Comidas altas en fibra, incluidos el pan y los cereales integrales, alubias y lentejas y fruta y verduras.

2. Estate físicamente activo.
 - a. Si tienes entre 19 y 64 años, estas son algunas sugerencias de cuanta actividad física debes hacer.
 - i. 150 minutos (o 2 horas y media) de ejercicio aeróbico a una intensidad moderada, como ciclismo o andar rápido, por semana. Cada sesión debe durar al menos 10 minutos. Si no, puedes completar 75 minutos de ejercicio aeróbico a una intensidad elevada, como correr o jugar al tenis, cada semana.
 - ii. Además, intenta hacer actividades de fortalecimiento de músculos al menos dos veces por semana que trabajen la mayoría de los grupos de músculos (piernas, cadera, espalda, estómago, pecho, hombros y brazos).

 - Todo esto no es posible para todo el mundo pero recuerda que cada esfuerzo hecho para mejorar tu salud ese mejor que cuando empezaste. Prueba cosas simples como pasar menos tiempo en frente del ordenador o la televisión, dar un paseo todos los días. Lo más importante es que des el primer paso hacia la mejora de tu actividad física.

3. Controlando la presión de la sangre y los niveles de colesterol, los cuales pueden ser ayudados alimentándose con comidas más saludables y hacienda más ejercicio.