

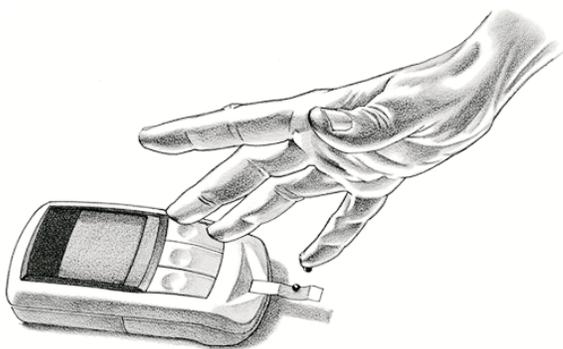
Si usted tiene diabetes

Las personas que tienen diabetes deben estar bajo control médico. El doctor puede aconsejar hacer varios cambios en su estilo de vida. Estos cambios son importantes para: *Mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control y evitar problemas que pueden ocurrir a causa de la diabetes.*

La diabetes no tiene cura todavía, pero se le puede controlar. Un buen control requiere una dieta saludable, en muchos casos medicina y ejercicio, y en algunos casos, insulina.

Mantenga un peso saludable

Las personas diabéticas pueden llevar una vida activa y saludable. Para lograrlo deben estar bajo control médico, comer una dieta sana y mantener un peso saludable.



Para una dieta saludable:

- ▶ Consulte con una dietista certificada quien le ayude a planear una dieta. Ella puede ayudarle a incluir los alimentos que a usted le gustan en su régimen alimenticio.
- ▶ Coma una variedad de alimentos en la cantidad recomendada por su médico o dietista.
- ▶ Coma suficientes vegetales diariamente.
- ▶ Siga un horario regular para sus comidas y no deje de comer ninguna de las comidas.
- ▶ No tome bebidas alcohólicas, o beba muy poco.
- ▶ Coma alimentos ricos en fibra, como frijol, habichuelas, lentejas, avena, pan de trigo integral, y tortillas de maíz.
- ▶ Reduzca el consumo de sal y sodio. Use en su lugar condimentos como especias y jugo de limón.

Coma menos grasas:

- ▶ Hierva, hornée, ase o cocine la carne al vapor en vez de freírla.
- ▶ Quítele la piel al pollo y la grasa a las carnes antes y después de cocinarlas.
- ▶ Evite usar mantequilla o margarina, o use muy poca. Si usa mayonesa, aderezos de ensalada, crema y queso compre los que no tienen grasa o los que tienen muy poca grasa.

Lucia L. Kaiser, Especialista en nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM16s