MANEJO DE LA DIABETES

Diabetes Tipo 2 (T2D) es una condición que se presenta cuando los niveles de azúcar en la sangre de una persona son consistentemente más altos de lo que considera normal.

El nivel normal de azúcar en la sangre en ayunas es inferior a 100 mg/dL, pero los diabéticos tienen niveles de azúcar en sangre en ayunas de 126 mg/dL o superiores.

Nutrición & Diabetes Tipo 2

Al elegir los alimentos que va a comer, trata de elegir vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos descremados o bajos en grasa, pescado, carne blanca, nueces y semillas y aceites vegetales. Debe intentar limitar el consumo de carnes grasas, productos lácteos enternos, bebidas azucaradas, ducles y sodio.

Ejercicio & Diabetes Tipo 2

El ejercicio es una parte importante de controlar el nivel de azúcar en la sangre. Puede ayudar de las siguientes maneras:

- Reduce los niveles de azúcar en la sangre
- Reduce la presión arterial
- Consume calorías extras (puede ayudar a perder peso si es necesario)

Consejo de Nutrición

Intenta incorporar comidas ricas en fibra como vegetales, frijoles y granos integrales. ¡La fibra ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre!

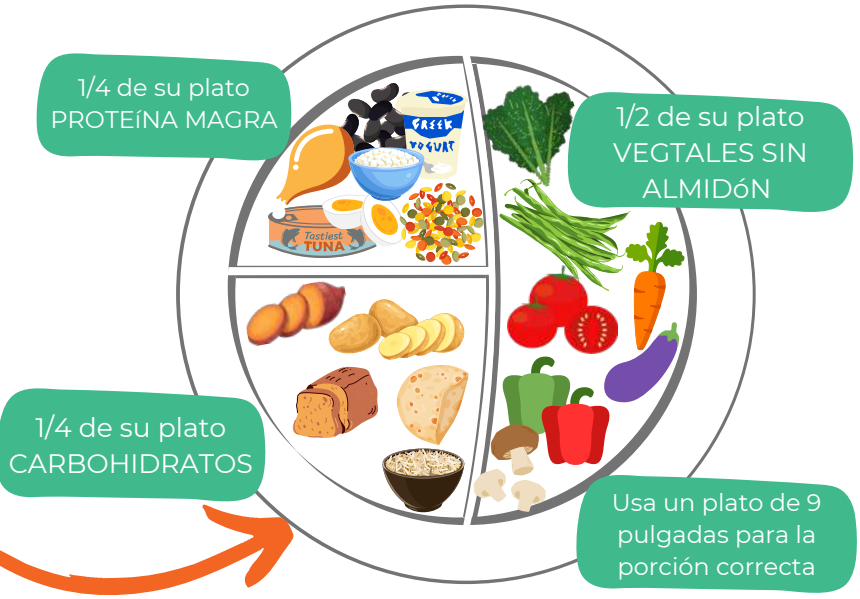
Consejo de Ejercicio

Se recomienda hacer al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada (caminar rápido, nadar, montar en bicicleta) cada semana.

Método del Plato

El método del plato es una manera sencilla de empezar a controlar la DT2.

Este método se ayuda planificar porciones apropriadas sin el estrés de contar o medir.



References: Mayo Clinic. (2018). Diabetes and exercise: When to monitor your blood sugar. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697 | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2019). Diabetes Diet, Eating, & Physical Activity | NIDDK. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity | Mayo Clinic. (2021). Diabetes diet: Create your healthy-eating plan. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295

SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE