



El estilo de vida correcto

CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN
Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

(Español)

Il corretto stile di vita
(LINGUA SPAGNOLA)

¿Qué se puede hacer para controlar la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por los elevados valores de azúcar en la sangre (glucemia elevada), con frecuencia asociados con el sobrepeso o la obesidad, la hipertensión y los altos niveles de colesterol.

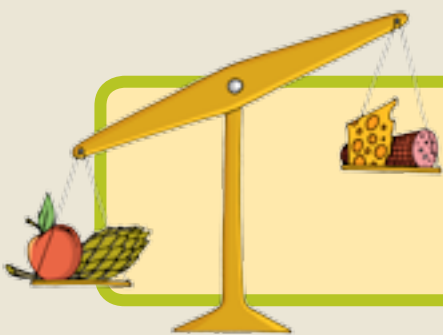


El desafío que nos presenta la diabetes es el de **revisar nuestros hábitos** seleccionando los más sanos, redescubriendo el placer del movimiento e ingiriendo alimentos sanos y naturales.

LAS REGLAS DE ORO SON:



1 Mantener un peso normal



**2. Mantener una sana alimentación
rica en verduras y frutas,
y calibrar las grasas**



3. Hacer actividad física regularmente

Consejos sobre la alimentación

¿LOS ALIMENTOS SON TODOS IGUALES?

Para vivir y funcionar, el cuerpo humano necesita la energía que proviene de los alimentos. Los alimentos aportan diversos principios nutritivos, todos importantes para el organismo, que comprenden:

CARBOHIDRATOS O AZÚCARES:

constituyen la fuente principal de energía y representan el mejor combustible para nuestro organismo. Esta categoría de nutrientes es particularmente importante para la persona diabética; una vez absorbidos inciden inmediatamente en el nivel de los azúcares en la sangre (glucemia).

Según su velocidad de absorción, se llaman azúcares simples o complejos.

- Los **AZÚCARES SIMPLES** tienden a aumentar muy rápidamente la glucemia y son los alimentos ingeridos con más atención por quien tiene diabetes. Ejemplos: azúcares, miel, mermeladas, postres.
- Al contrario, los **AZÚCARES COMPLEJOS**, comúnmente llamados carbohidratos o farináceos, requieren más tiempo para ser absorbidos y causan un aumento más lento de los niveles glucémicos, haciendo más simple su consumo. Ejemplos: cereales (pan, pasta, arroz, harinas, cebada, farro, maíz, patatas) y legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes).



GRASAS:

sirven sobre todo como reserva. Las que derivan de los animales (mantequilla de cerdo, tocino, grasas de embutidos, las que contienen todos los quesos) son ingeridas con mucha atención porque contienen mucho colesterol y, por lo tanto, causan daños a los vasos sanguíneos. Son preferibles las de origen vegetal, es decir, las de todos los aceites.



Sin embargo, existen algunas excepciones: las margarinas, la mantequilla de cacao y de coco contienen mucho colesterol.



Al contrario, la grasa de los pescados, a pesar de ser de origen animal, no contiene colesterol y es rica en omega 3, una sustancia muy útil en la prevención de la arterosclerosis.

PROTEÍNAS:

poseen una función plástica. Están contenidas en los alimentos de origen animal (leche, huevos, carne, pescado) como en los de origen vegetal (legumbres y cereales) que representan una fuente de proteínas muy saludable porque, además de ser de buena calidad, no están vinculadas a las grasas.



FIBRAS ALIMENTARIAS:

estas sustancias están presentes en la fruta, las verduras, las legumbres y en todos los alimentos integrales. A pesar de no ser nutritivas, tienen la capacidad de hacer que la absorción sea más lenta, en particular de azúcares y grasas, y representan un gran aliado para todos los regímenes alimentarios.



¿Cómo es una dieta sana?

Para garantizar al organismo una dieta sana, es aconsejable consumir:



60%
DE CARBOHIDRATOS



25%
DE GRASAS



15%
DE PROTEÍNAS

La pirámide nutricional

En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir más frecuentemente; a medida que se va subiendo hacia el vértice, se encuentran los alimentos que se deben consumir de manera siempre más limitada.



¿Qué debo elegir?

Elegir con más frecuencia

ACEITE DE OLIVA



PASTA, COUS COUS, PAN
(sobre todo integral)



LEGUMBRES



PESCADO



FRUTA

(La fruta se debe comer con moderación, sobre todo la que contiene muchos azúcares, como banana, higo, uva y melón)



SOBRE TODO

Elegir con menos frecuencia



MANTEQUILLA



ARROZ Y PIZZA



PATATAS



CARNE



POSTRES

MUCHAS VERDURAS



Actividad física

La actividad física hace bien a todos pero tiene una importancia particular en los diabéticos porque brinda muchos beneficios:

- ✓ **FAVORECE EL BIENESTAR**
- ✓ **MEJORA EL CONTROL DE LA DIABETES**
- ✓ **MEJORA EL CONTROL DEL PESO**
- ✓ **CONTROLA LA PRESIÓN ARTERIAL**
- ✓ **AYUDA A PREVENIR MUCHAS COMPLICACIONES**

Hacer actividad física no quiere decir necesariamente ir al gimnasio, a la piscina o practicar deportes, sino simplemente moverse siempre, en cualquier lado, ¡y siempre más que ayer!

Una buena caminata puede ser el deporte ideal. Se puede hacer en cualquier lugar y se gradúa según las propias capacidades. La solución ideal es llegar a hacer 3-5 km por día (30'-60' de caminata).

Con pequeños trucos, se puede lograr:

- **ESTACIONAR EN UN PUESTO ALEJADO**
- **NO USAR EL ASCENSOR**
- **REDESCUBRIR LOS MEDIOS PÚBLICOS**



ALGUNOS EJEMPLOS:

Peso	Tiempo	Actividad/Calorías quemadas (Kcal)			
		Caminar	Andar en bicicleta	Bailar	Limpiar la casa
					
50-70 Kg	15'	57-80	75-105	56-79	47-65
	30'	114-160	150-210	112-210	93-130
	60'	228-319	300-420	224-314	186-260
80-100 Kg	15'	91-114	120-150	90-112	74-93
	30'	205-228	240-300	180-224	149-186
	60'	365-456	480-600	359-449	298-372
110-130 Kg	15'	125-149	165-196	123-146	120-121
	30'	251-297	330-391	247-293	205-243
	60'	502-595	660-783	494-585	409-485
140-160 Kg	15'	160-183	211-241	158-180	131-149
	30'	320-366	421-481	315-360	261-298
	60'	640-732	843-963	630-720	522-597

Deporte y Diabetes

Una persona con diabetes puede practicar cualquier tipo de actividad. De todos modos, es indispensable, sobre todo si está tratado con insulina, hablar con el diabetólogo y seguir sus consejos.

Recuerda que:



El ejercicio baja los valores de glucemia durante y después de la actividad. Esto sucede porque los músculos usan directamente el azúcar como nutriente por el esfuerzo adicional. Por lo tanto, es importante controlar la glucemia antes y después de hacer ejercicio.



Además, el ejercicio hace que las células sean más sensibles a la insulina y, en consecuencia, la misma cantidad “funciona mejor”.



Siempre es posible que se produzca una hipoglucemia, es decir, la disminución excesiva del azúcar en la sangre. Lleva contigo terrones de azúcar por si experimentas una hipoglucemia.



Es importante beber mucho, sobre todo si hace calor

¿Qué deportes?

Para un diabético son particularmente aptos los deportes aeróbicos que contribuyen más que los demás a quemar calorías, a mejorar el control de la glucemia y las funciones del aparato cardiocirculatorio.



En particular, presta siempre mucha atención al calzado que eliges para practicar una actividad física: jamás demasiado estrecho, con pocas costuras, bien amortizado. Al finalizar la actividad, controla siempre los pies y verifica que no tengan lesiones o ampollas que deban ser medicadas



Las 5 reglas de oro

1



Antes de iniciar cualquier deporte, hazte controlar la glucemia



Si es inferior a 130, es conveniente integrar con un pequeño tentempié



Si es superior a 250, es mejor no practicar deporte



2



Llevar siempre terrones de azúcar o bebidas azucaradas (no dietéticas) para bloquear una eventual hipoglucemia

3



Iniciar el deporte en modo lento y gradual

4



Antes de cada actividad deportiva, prepararse con una fase de precalentamiento

5



Practicar la actividad física después de las comidas puede ser muy útil incluso para obtener los mejores resultados sobre el control metabólico

Descubre la línea completa de los opúsculos dedicados a la Diabetes,
que está a disposición y se puede descargar del sitio

www.lillydiabete.it



Qué es la diabetes

Diabetes y situaciones particulares

La hipoglucemia

El estilo de vida correcto

Las complicaciones

El ABC de la insulina

Disponible también en los siguientes idiomas:



Inglés



Francés



Italiano



Tedesco



Ruso



Rumano



Albanés



Filipino



Hindi



Árabe



Chino

Para obtener más información, consulta a tu médico o llama al

800-117678

todos los días de 8:30 a 21:30