

Tiene acceso al internet ?

MyChart le permite acceder su expediente médico en línea

OCHLN|mychart



Comunicarse con su médico

Obtener respuestas a sus preguntas médicas desde la comodidad de su casa



Acceder a los resultados de sus exámenes

Ya no es necesario esperar una llamada o una carta – usted puede ver sus resultados y los comentarios de su médico en cuestión de días



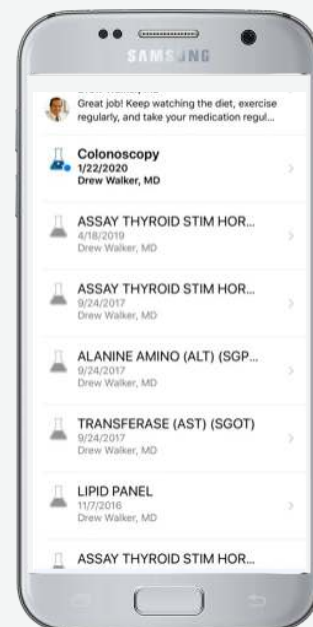
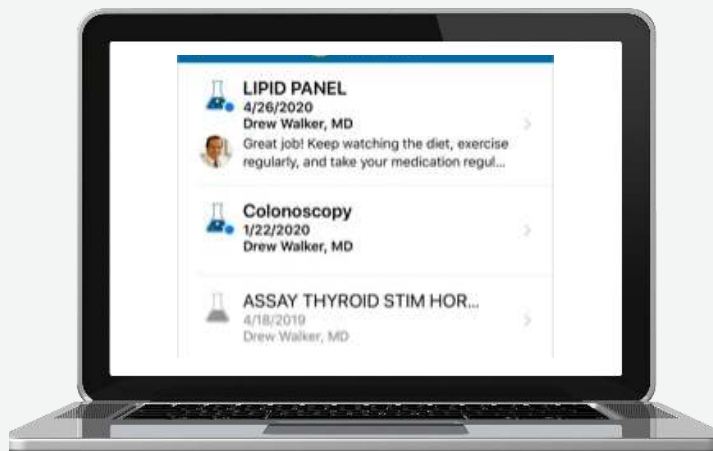
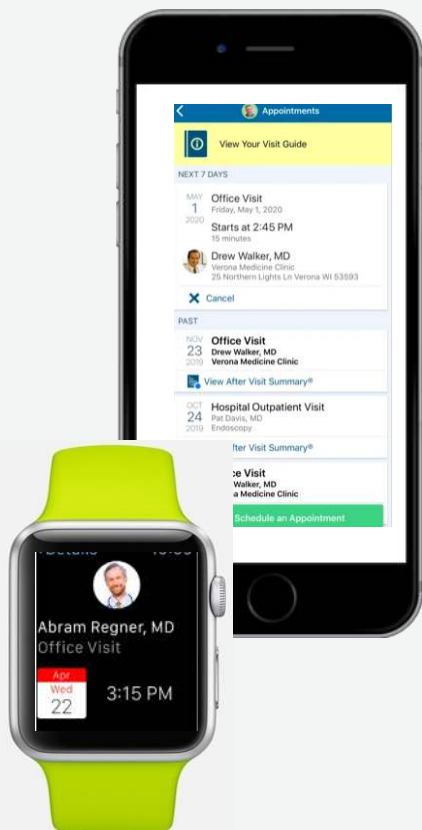
Pedir recargas de recetas

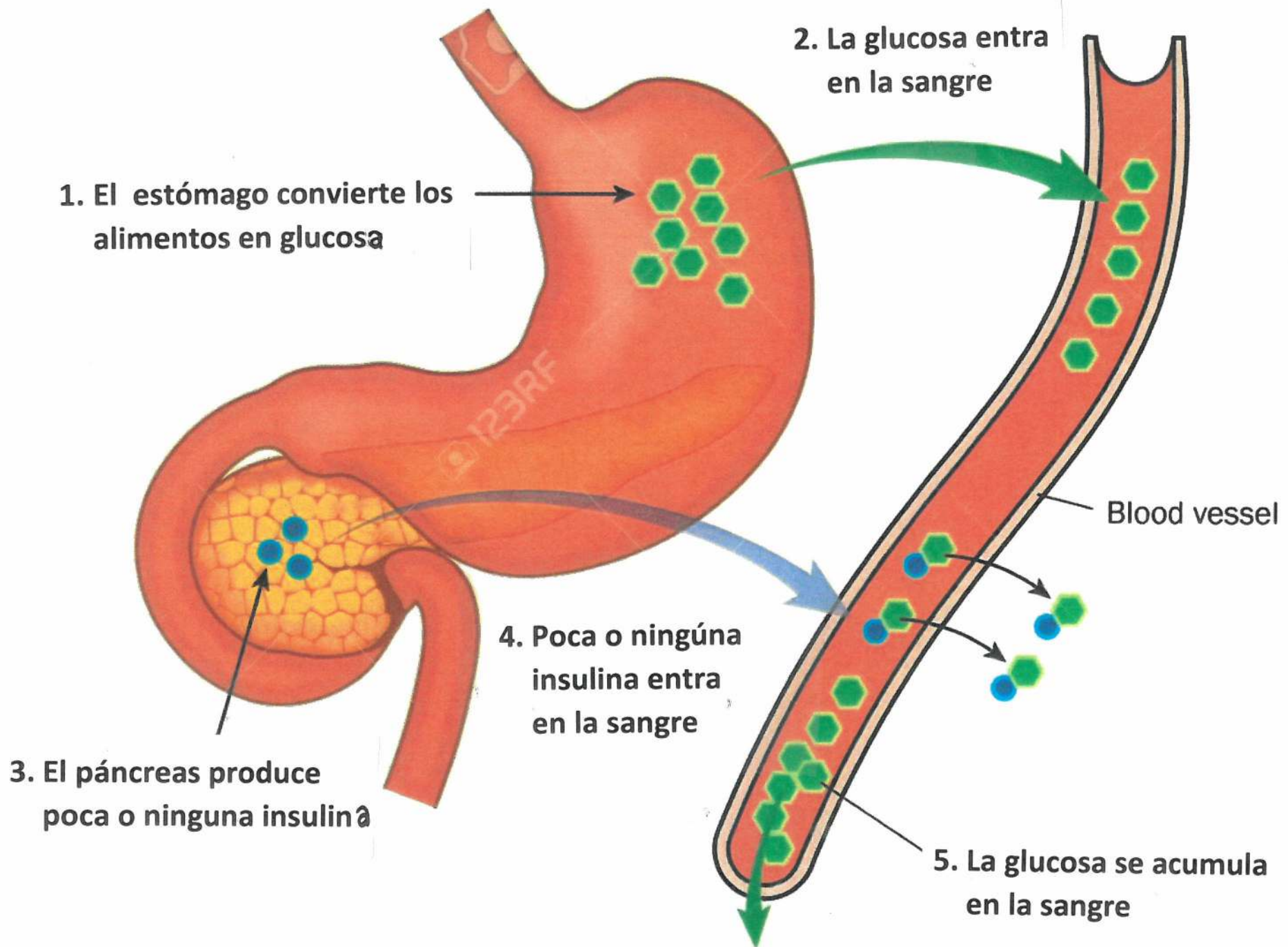
Enviar una petición de recarga de cualquier de sus medicamentos rellenables



Gestionar sus citas

Programar su siguiente cita, o ver detalles de sus citas pasadas y próximas





Complicaciones de la Diabetes



MANEJO DEL CUIDADO DE DIABETES



ALIMENTACION SALUDABLE



ACTIVIDAD FISICA



REDUCIR RIESGOS



MEDICAMENTOS



RESOLVER PROBLEMAS



CONTROL



COMPORTAMIENTO SALUDABLE

Que es mi A1C?

- Es un análisis de sangre que monitorea sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses.
- Ayuda a determinar sus riesgos de otros problemas de salud debido a la diabetes.

El siguiente cuadro muestra los diferentes rangos y cuáles son sus riesgos en cada rango

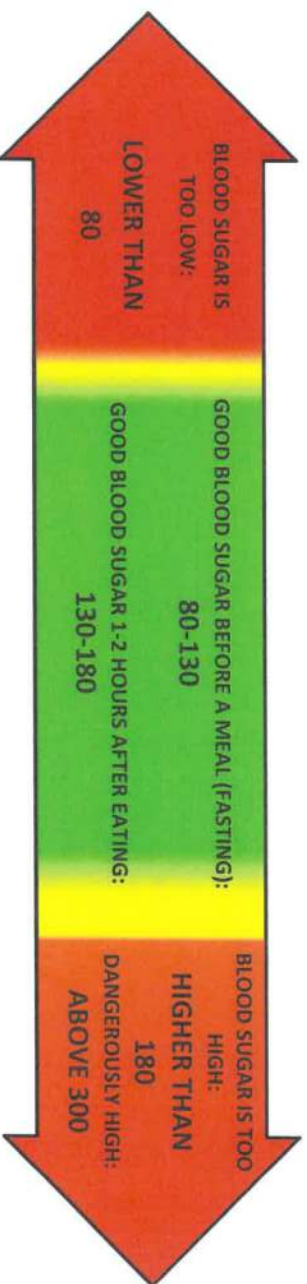
Niveles de Glucosa	A1C cada 3 meses	PROMEDIO DIARIO de GLUCOSA
NIVELES MUY ELEVADOS Riesgo de complicaciones graves como infarto, accidente cerebrovascular, ceguera insuficiencia renal, amputaciones, más	13	380
	12	345
	11	310
	10	275
NIVELES DESCONTROLADOS	9	240
	8	205
	7	170
NIVELES NORMALES	6	135
	5	100
	4	65

RANGOS DIARIOS DE AZÚCAR EN SANGRE

La siguiente gráfica muestra cuáles deberían ser los rangos diarios de azúcar en sangre.

Su proveedor de atención médica trabajará con usted para desarrollar un plan que lo ayude a lograr un mejor control de la glucosa en sangre.

Consulte los folletos de HIPOGLUCEMIA E HIPERGLUCEMIA para revisar lo que debe hacer en caso de que su nivel de azúcar en sangre sea demasiado BAJO o demasiado ALTO



Nivel bajo de azúcar en la sangre

(Hipoglucemia)

Causas

Usted puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (también llamado hipoglucemia) si:

- Toma ciertas medicinas y come muy pocos carbohidratos
- Salta o retrasa una comida
- Usa mucha insulina o toma muchas píldoras para la diabetes (pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes si esto le aplica a usted)
- Está más activo de lo usual
- Está enfermo
- Bebe alcohol sin ingerir la cantidad suficiente de alimentos

Señales y síntomas

Esto es lo que puede pasar cuando su nivel de azúcar en la sangre está bajo:



O puede no tener ningún síntoma.

Si el nivel bajo de azúcar en la sangre no se trata, puede convertirse en un problema de salud severo y causarle un desmayo.

Si usted tiene un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, hable con su médico o su equipo para el cuidado de la diabetes.

Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia)

Qué hacer si piensa que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre

Revise



Revise de inmediato su azúcar en la sangre si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Si piensa que su azúcar en la sangre está baja pero no puede hacerse la prueba enseguida, trátese de todos modos.

Trátese

Trátese tomando una bebida o comiendo **15 gramos** de algún alimento que contenga un nivel alto de azúcar, como:



4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas regular (como jugo de naranja, manzana o uva)



4 tabletas de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa



4 onzas (½ vaso) de refresco de soda regular (no de dieta)

1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz



2 cucharadas de pasitas (uvas pasas)

Espere



Espere **15 minutos** y luego repita la prueba de azúcar en la sangre:

- Si todavía está baja, vuelva a comer o tomar algún alimento alto en azúcar
- Si falta más de una hora para su próxima comida, come un bocadillo para evitar que vuelva a bajar el nivel de azúcar en la sangre

Para más información, visite espanol.Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US20PAT00074 Mayo de 2020 espanol.Cornerstones4Care.com



Nivel alto de azúcar en la sangre

(Hiperglucemia)

Causas

El nivel alto de azúcar en la sangre (también llamado hiperglucemia) se produce cuando hay demasiado azúcar en su sangre. Con el tiempo, esto puede causar graves problemas de salud. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede ocurrir si:

- Salta una dosis de insulina o píldoras para la diabetes
- Come más de lo usual
- Está menos activo de lo usual
- Está enfermo o tiene mucho estrés

El nivel alto de azúcar en la sangre también puede ocurrir debido a que su diabetes cambia con el tiempo.

Señales y síntomas

Esto es lo que puede pasar cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto:



O puede no tener ningún síntoma.

Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia)

Qué hacer con el nivel alto de azúcar en la sangre

Siga su plan

La mejor manera de evitar un nivel alto de azúcar en la sangre es seguir su plan para el cuidado de la diabetes:

Tome sus medicinas como se le indicó



Siga su plan de comida



Siga su plan de actividad física



Llame

Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si su azúcar en la sangre está por encima de su meta por 3 días consecutivos y usted no sabe por qué.



Controle



La mejor manera de saber si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre es controlar su nivel de azúcar en la sangre regularmente, según lo indicó su médico.

Para más información, visite
espanol.Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US20PAT00075 Mayo de 2020 espanol.Cornerstones4Care.com





LA DIABETES Y USTED:

¡Tener unos pies sanos es importante!

Cuando se tiene diabetes se deben cuidar bien los pies. ¿Sabía que la diabetes puede dañar sus pies? La buena noticia es que usted puede hacer algo para mantener sus pies sanos. Los siguientes consejos lo ayudarán a empezar a cuidarlos.

Consejos para mantener sus pies sanos

1. Visite a un podólogo para que le revise los pies al menos una vez al año. Un podólogo es un médico que se especializa en detectar y tratar problemas en los pies y tobillos.

- Haga junto con su podólogo un plan que lo ayude a cuidar sus pies.
- Pregúntele a su podólogo si usted debe usar zapatos especiales. Es posible que Medicare o su compañía de seguro de salud cubran el costo.
- Pídale a su podólogo que les envíe a todos sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- ¡Asegúrese de no faltar a la próxima cita con el podólogo!

2. Revise sus pies todos los días.

- Fije una hora todos los días para observar sus pies descalzos. Busque callos, cortes, llagas, ampollas, puntos rojos e hinchazón.
- Si tiene problemas para verse la planta de los pies, use un espejo. También puede pedirle ayuda a un familiar.

3. Lávese los pies todos los días.

- Use agua tibia, no caliente, para lavarse los pies. No deje sus pies en remojo.
- Siempre revise la temperatura del agua con sus manos primero para asegurarse de que no esté demasiado caliente. A veces, las personas con diabetes no pueden sentir con sus pies qué tan caliente está el agua.
- Séquese bien los pies. Asegúrese de secarse bien entre los dedos.



¿Cómo la diabetes puede dañar sus pies?

- La diabetes es la principal causa de la pérdida de un dedo, pie o pierna que no sea por causa de un accidente. Casi la mitad de estos casos podrían prevenirse con el cuidado diario de los pies.
- Las personas que tienen diabetes pueden perder la sensibilidad en los pies. Cuando eso sucede, puede que sea difícil darse cuenta si se tiene un problema como una ampolla, llaga, callo o corte en el pie.
- La diabetes también puede reducir el flujo de la sangre en los pies. El adormecimiento y el tener menos flujo de sangre en los pies pueden dar lugar a problemas en los pies.

4. Mantenga la piel suave y lisa.

- Aplíquese una fina capa de loción en la parte de arriba y abajo de los pies.
- No se ponga loción entre los dedos. La humedad entre los dedos puede causar una infección.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



LA DIABETES Y USTED: ¡Tener unos pies sanos es importante!



5. Consulte a su podólogo sobre la mejor manera de cortarse las uñas de los pies. Pregunte cómo tratar callos y callosidades.

- Los productos que se venden sin receta para tratar callos y callosidades y los objetos filosos pueden dañar su piel. No los utilice.
- Use zapatos y medias en todo momento.

6. No camine descalzo. Es fácil pisar algo y lastimarse los pies.

- Use zapatos que le calcen bien (que no lastimen). Asegúrese de que le protejan sus pies.
- Revise el interior de sus zapatos antes de ponérselos. Fíjese que el interior de sus zapatos esté liso y que no haya ningún objeto adentro.

7. Proteja sus pies del calor y del frío.

- Use zapatos en la playa y en el pavimento caliente.
- No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies. Podría quemarse la piel de los pies.

8. Mantenga la sangre en los pies fluyendo.

- Ponga los pies en alto sobre una silla, sofá o reposapiés al sentarse.
- Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y abajo por 5 minutos. Hágalo dos o tres veces al día.
- No se cruce de piernas por largos periodos de tiempo.



¿Qué debe hacer para tener unos pies sanos?

- ☐ Visite a un podólogo para que le revise los pies por lo menos una vez al año.
- ☐ Asegúrese de no faltar a su próxima cita con el podólogo.
- ☐ Pídale al podólogo que les envíe a todos sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- ☐ Pídale a su proveedor de atención primaria que le revise los pies en cada visita.
- ☐ Revise sus pies todos los días.
- ☐ Mantenga la glucosa (azúcar) en la sangre en un nivel saludable.

¡Conozca los factores clave de la diabetes para mantener su diabetes bajo control!

Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a establecer y alcanzar metas para controlar sus factores clave de la diabetes. Estos son el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Hable con su familia sobre su diabetes y dígalos cómo debe controlarla para que lo puedan ayudar.

- **Prueba A1c:** La meta para muchas personas es obtener un valor de menos de 7% en esta prueba de sangre. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Presión arterial:** Tener la presión arterial alta causa enfermedades del corazón. Para la mayoría de las personas, la meta es tener menos de 140/90 mm de Hg. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Colesterol:** El colesterol malo se conoce como lipoproteína de baja densidad o LBD. Este colesterol se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El colesterol bueno se conoce como lipoproteína de alta densidad o LAD. Este colesterol ayuda a sacar el colesterol malo de los vasos sanguíneos. Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol.
- **No fume:** Llame al 1-855-DÉJELO YA (1-855-335-3569). Pida apoyo para dejar de fumar.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o a la línea TTY 1-888-232-6348. También puede visitar www.cdc.gov/info.

Para ordenar recursos educativos sobre la diabetes, visite www.cdc.gov/diabetes/ndep.



NDEP-130S
Junio de 2016

Diario Semanal de Glucosa

Meta de rangos de glucosa

Ayunas: _____ mg/dL
Post comida: _____ mg/dL

Semana de:

			Desayuno		Almuerzo		Cena		Acostarse	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Dom.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Lun.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Mar.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Mie.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Jue.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Vie.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Sab.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								

Diario Semanal de Glucosa

Meta de rangos de glucosa

Ayunas: _____ mg/dL
Post comida: _____ mg/dL

Semana de:

			Desayuno		Almuerzo		Cena		Acostarse	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Dom.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Lun.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Mar.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Mie.	Comentarios::	Glucosa								
		Hora:								
Jue.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Vie.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								
Sab.	Comentarios:	Glucosa								
		Hora:								

S

eSpecifico

¿Qué quiere lograr?

M

Mensurable

¿Cómo sabrá cuándo ha logrado su objetivo?

A

Atenible

¿Es realista y atenable?

R

Relevante

¿Vale la pena trabajar duro por este objetivo? explique

T

Tiempo
Especifico

¿Para cuándo se logrará la meta?

RECURSOS

OBSTACULOS



El cambio no ocurre de la noche a la mañana. Confíe en el proceso



Empiece despacio, luego evalúe. ¿Puede mejorar?



Encuentra un amigo, alguien que lo mantenga responsable



Dele al menos 3 semanas para convertir su objetivo en un hábito.



Mantenga un registro de sus éxitos y desafíos. ¡Sientase orgulloso!

3 R

Estrategia para mejorar los hábitos alimenticios

REHUSAR

¿Qué alimentos puede eliminar de su dieta?









REDUCIR

¿Qué alimentos puede comer menos?









REEMPLAZAR

¿Qué alimentos puede reemplazar con opciones más saludables?

_____ >> _____

_____ >> _____

_____ >> _____

_____ >> _____

Guía simple de carbohidratos

Los carbohidratos (carbos) proporcionan la mayor parte de la energía del cuerpo (glucosa o azúcar en sangre). Hay 3 tipos: almidones, azúcares, fibra

Almidones



Los alimentos con almidón incluyen pan, pasta, arroz, cuscús, papas, cereales, avena y otros granos como el centeno y la cebada:

- Los granos enteros son ricos en fibra, vitaminas y minerales
- Los "granos refinados" se procesan para eliminar la parte exterior más nutritiva que contienen vitaminas y minerales
- Estos nutrientes se vuelven a agregar individualmente y se etiquetan como "Enriquecidos"

Azúcares



Los azúcares pueden ser naturales o añadidos a los alimentos:

Naturales Los azúcares pueden provenir de:

- la leche (lactosa) y las frutas (fructosa)
- tienen beneficios para la salud como fibra y antioxidantes

Los azúcares agregados se pueden encontrar en:

- refrescos, dulces y productos horneados
- proporcionan calorías vacías: no tienen nutrientes

Fibra



La fibra dietética pasa a través de su aparato digestivo llevando consigo muchas cosas malas. Algunos beneficios de la fibra son:

- Nos mantiene llenos por más tiempo
- Ayuda a reducir el colesterol
- Puede mejorar su digestión
- Puede ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en sangre
- Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca
- Mantiene los niveles de glucosa elevados por más tiempo, produciendo un elevación de energía

Qué comer

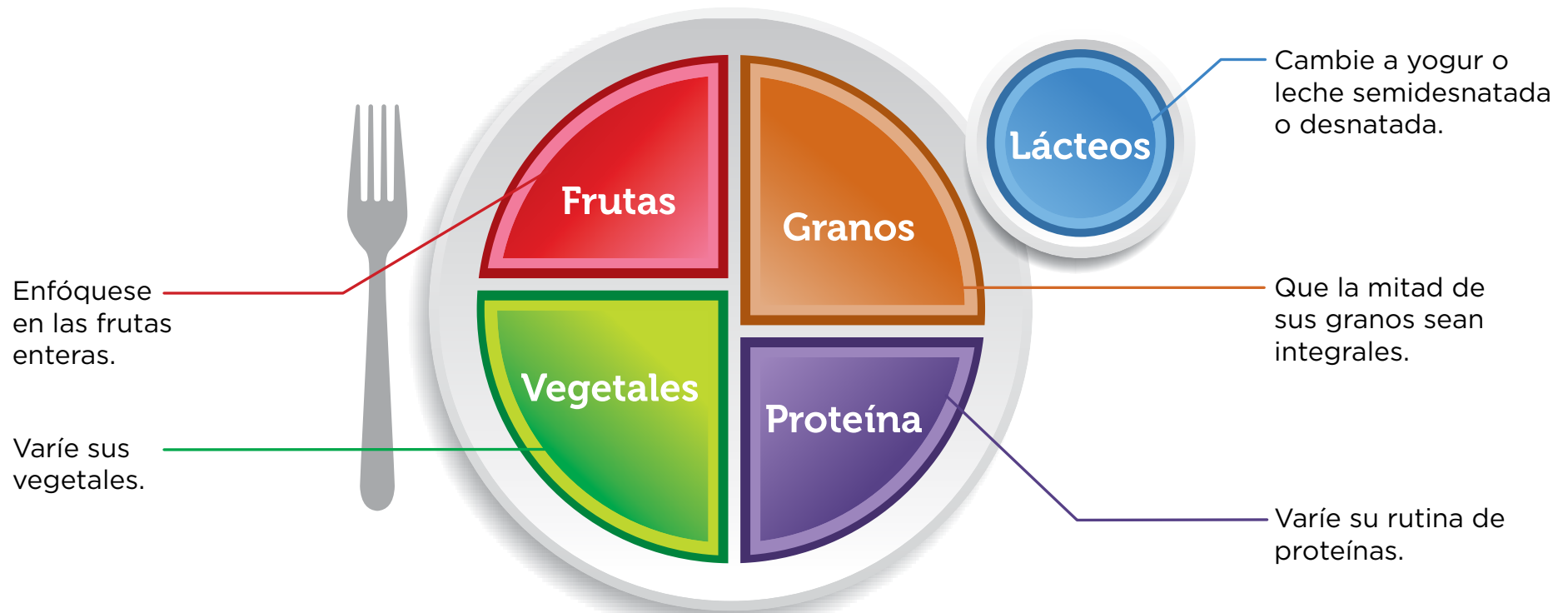


Que evitar



MiPlato, MisVictorias: Hágalo suyo

Encuentre su estilo de alimentación saludable. Todo lo que come y bebe con el tiempo importa y puede ayudarlo a estar más sano ahora y en el futuro.



Choose**MyPlate**.gov



Limite los extras.

Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.



Cree "MisVictorias" que se ajuste a su estilo de alimentación saludable.

Comience con pequeños cambios que pueda disfrutar, como tomar hoy una fruta extra.



Frutas

Enfóquese en frutas enteras y seleccione jugo de fruta 100% al elegir jugos.

Compre frutas secas, congeladas, enlatadas o frescas, para que siempre pueda tener un suministro a mano.



Vegetales

Coma una variedad de vegetales y agréguelas a platos mixtos, como guisos, sándwiches y wraps.

Frescas, congeladas y enlatadas también cuentan. Busque "sodio reducido" o "sin sal añadida" ("reduced sodium" or "no-salt-added") en la etiqueta.



Granos

Elija las versiones de grano entero de los alimentos comunes como pan, pasta y tortillas.

¿No está seguro si es grano entero? Busque en la lista de ingredientes las palabras "integral" o "grano entero" ("whole" or "whole grain").



Lácteos

Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes como la leche entera, pero con menos grasas saturadas y menos calorías.

¿Intolerancia a la lactosa? Pruebe leche sin lactosa o una bebida de soja fortificada.



Proteína

Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas tales como frijoles, soja, mariscos, carnes magras, aves de corral y frutos secos y semillas sin sal.

Seleccione mariscos dos veces por semana. Elija cortes magros de carne y carne molida que sea al menos 93% magra.

Objetivos Diarios del Grupo de Alimentos — Basados en un Plan de 2,000 Calorías

Visite SuperTracker.usda.gov para obtener un plan personalizado.

2 tazas

1 taza cuenta como:

1 banana grande
1 taza de mandarinas
½ taza de pasas
1 taza de jugo de pomelo 100%

2½ tazas

1 taza cuenta como:

2 tazas de espinacas crudas
1 pimiento grande
1 taza de zanahorias
1 taza de guisantes verdes
1 taza de champiñones

6 onzas

1 onza cuenta como:

1 rebanada de pan
½ taza de harina de avena cocida
1 tortilla pequeña
½ taza de arroz integral cocido
½ taza de sémola cocida

3 tazas

1 taza cuenta como:

1 taza de leche
1 taza de yogur
2 onzas de queso procesado

5½ onzas

1 onza cuenta como:

1 onza de atún
¼ taza de frijoles cocidos
1 cda. de mantequilla de cacahuete
1 huevo

Agua



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Los refrescos, las bebidas energéticas o deportivas, y otras bebidas dulces por lo general contienen una gran cantidad de azúcar añadido, que proporciona más calorías de las necesarias.

Actividad



¡No se olvide de la actividad física!

Ser activo puede ayudarle a prevenir enfermedades y a controlar su peso.

Niños ≥ 60 min/día

Adultos ≥ 150 min/semana



MiPlate, MisVictorias

Soluciones de alimentación saludable para la vida cotidiana
Choose MyPlate.gov/MyWins

Center for Nutrition Policy and Promotion

Mayo 2016

CNPP-29-S

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

SORPRESA!



Aquí hay una lista de alimentos que pueden tener azúcar oculta.

Lea siempre la etiqueta nutricional para evitarlos



- Lacteos: Yogur, leche de chocolate



- Condimentos: Salsas, Aderezos



- Bebidas: Zumo de frutas, té, bebidas deportivas y energéticas

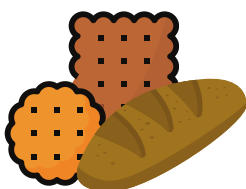


- Cereales: Granola, avena instantánea

- Frutas: en lata, secas



- Galletas y pan



Otros nombres para el Azúcar



Aquí hay **65 OTROS** nombres para el azúcar que se pueden enumerar en las etiquetas de los alimentos. Algunos son fáciles de detectar. ¿Habría podido reconocer los siguientes nombres como azúcar?

AGAVE JUICE	EDIBLE LACTOSE	MALT
AGAVE NECTAR	FLO-MALT	MALT SWEETENER
AGAVE SAP	FRUCTOSE	MALT SYRUP
AGAVE SYRUP	GLAZE/ICING	MALTOSE
BEET SUGAR	GOLDERN SYRUP	MAPLE
BROWN RICE SYRUP	GOMME	MAPLE SYRUP
BROWN SUGAR	GRANULAR SWEETENER	MIZUAME
CLINTOSE	HIGH FRUCTOSE	MOLASSES
CONFECTIONERS	CORN SYRUP	NULOMOLINE
CORN SWEETENER	HONEY	RICE SYRUP
CORN SYRUP	HONI-BAKE	SORGHUM
CORN GLUCOSE	HONI-FLAKE	STARCH SWEETENER
SYRUP	INVERTED SUGAR	SUCANAT
DATE SUGAR	ISOGLUCOSE	SUCROVERT
DRI-MOL	ISOMALTULOSE	TREACLE
DRI-SWEET	KONA-AME	TREHALOSE
DRIED RAISIN	LACTOSE	TRUSWEET
SWEETENER	LIQUID SWEETENER	TURBINADO SUGAR
		VERSATOSE

Cómo leer una etiqueta nutricional

Verifique el tamaño de la porción: los paquetes contienen más de 1 porción. Este ejemplo muestra que este paquete tiene 8 porciones.

Observe la cantidad de grasas, especialmente grasas trans. Elija alimentos que contengan 3 gramos o menos de grasa total. Evite cualquier cantidad de grasas trans.

Demasiado sodio (sal) puede afectar su presión arterial. Elija alimentos que contengan menos de 140 gramos de sodio en total.

Lea cuántos gramos de azúcar agregada. Elija alimentos que contengan "Sin azúcar añadido" o "Sin azúcares añadidos".

Las dietas ricas en vitaminas y minerales promueven el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento normal del cuerpo.

Si tiene alergias alimentarias, SIEMPRE consulte esta sección para conocer los ingredientes que pueden desencadenar una reacción alérgica.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

INGREDIENTES: Harina Blanqueada Enriquecida (Harina de Trigo, Harina de Cebada Malteada, Niacina, Hierro, Tiamina, Riboflavina, Ácido Fólico). Agua, azúcar, aceite de soja, sal, levadura.

ALÉRGENOS: Contiene trigo.

Comprenda cuántas calorías hay en CADA PAQUETE y EN CADA PORCIÓN. Los alimentos bajos en calorías contienen 40 calorías o menos por porción.

Los niveles altos de colesterol pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Los alimentos bajos en colesterol deben contener 20 mg o menos.

Ciertos tipos de fibra pueden promover la pérdida de peso, reducir los niveles de azúcar en sangre y combatir el estreñimiento. Elija alimentos que contengan más de 2.5 gramos de fibra por porción.

La proteína ayuda al cuerpo a mantenerse sano y a funcionar como debería. Los requisitos diarios varían según el sexo: los hombres necesitan al menos 56 gramos por día. Las mujeres necesitan al menos 46 gramos por día.

Los ingredientes se enumeran en orden de predominio: la mayor cantidad primero, seguida en orden descendente por las cantidades más pequeñas.

INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS SALUDABLES

cambios simples para ayudarlo a alcanzar sus objetivos nutricionales.

SUGAR

En su lugar, use endulzantes naturales:

- Stevia
- Miel de maple
- Azúcar de dátil
- Melaza
- Azúcar de coco

GRASAS

Agregue grasas saludables y sabor:

- Caldo
- Hummus
- Puré de manzana (para hornear)
- Aguacate

LÁCTEOS

Eliga fuentes saludables:

- Leche de almendras, soja o lino
- Queso Cottage o Ricotta
- Probióticos

ALMIDONES

Reduzca las calorías cambiando a:

- Batatas
- Puré de coliflor
- Lechuga romana
- Tapas de hongos portobello
- Tallarines de Vegetales



American
Heart
Association.



La vida es dulce...

¡con estos fáciles sustitutos de azúcar!

Reduce el consumo de azúcares añadidos y calorías con estos deliciosos trucos y consejos.

Hornear y cocinar

La salsa de manzana sin endulzar puede reemplazar el azúcar de una receta. Además con ella necesitamos menos aceite; ajusta la receta según necesites para obtener el sabor y la textura deseada. O intenta usar un endulzante sin calorías apto para hornear y cocinar.



Aderezos y salsas

Sustituye los aderezos embotellados que compras en la tienda, la catsup, la salsa de tomate y la barbeque, que pueden tener mucha azúcar añadida, por versiones hechas en casa para controlar la cantidad de azúcar que contienen.



Refrescos

Cambia las bebidas endulzadas con azúcar por agua sin gas o con gas, a la cual le puedes dar sabor con menta, cítricos, pepino o un toque de jugo de fruta 100% natural.



Consigue recetas y más consejos en
[HEART.ORG/RECIPES](https://heart.org/recipes)

Postres y dulces

En lugar de pecar con un postre tradicional con azúcar, disfruta la dulzura natural de la fruta. Frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo o agua) son todas buena opción. Pruébalas horneadas, asadas, guisadas o hervidas.



Mezcla de botanas y granola

Prepara la tuya sin el azúcar añadido. Combina tus nueces y semillas favoritas (sin sal o ligeramente saladas), pasitas y fruta seca (sin endulzar), avena y cereal integral (sin endulzar ni escarchar) y ¡jévitalos los dulces!



Té y café

Reduce gradualmente el consumo de azúcares añadidos (incluyendo miel y jarabe de agave) hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura. Intenta añadir sabores naturales como canela, cítrico, hierbabuena o nuez moscada.



PARA MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COCINA Y RECETAS:
[HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://heart.org/healthyforgood)

RECETAS, IDEAS, RECURSOS



ESCANEAR CON
SU TELÉFONO



El principal destino de comida y cocina para las personas que viven con diabetes y sus familias según los expertos en nutrición de la Asociación Estadounidense de Diabetes.



Oregon State
University

Food Hero es su sitio de referencia para obtener recetas rápidas, sabrosas y saludables y consejos útiles.



Recurso de aptitud física independiente gestionado y mantenido por un pequeño grupo de voluntarios y profesionales del fitness.



VAMOS A MOVERNOS

AL MENOS
30
MINUTOS
AL DIA

7
DIAS A LA
SEMANA

SIEMPRE CONSULTE CON SU PROVEEDOR DE SALUD ANTES DE COMENZAR UN NUEVO EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física:

- Ayuda a su cuerpo a utilizar mejor la insulina; mejorar el control de la diabetes.
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y daño a los nervios.

METAS

- Sea específico: ¿Cuál es el comportamiento que cambiará?
- Sea realista: no intente cambiar demasiado a la vez.



CAMBIO

- Sea creativo y piense en otras formas de hacer ejercicio.
- El viaje de cada persona es un poco diferente y debe celebrarse.



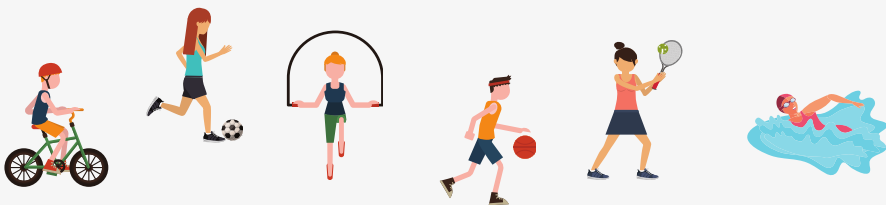
PLAN

- Escriba sus planes.
- Haga un horario que funcione para usted.
- Recompénsate.
- Te divertirás!



PASO

- Empiece lento y bajo.
- Conozca sus límites.
- Escuche a su cuerpo.



JUNTOS

- Ayuda a fortalecer su red de apoyo.
- Aumenta el ánimo y la motivación.
- Aumente sus posibilidades de ceñirse a su plan de ejercicios.



RECUERDE

- Use ropa y zapatos cómodos.
- Revise sus pies antes y después.
- Tenga siempre listo un bocadillo con alto contenido de azúcar.
- Use una pulsera de identificación médica.

Sofa Workout

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes

IN COLLABORATION WITH

NHS choices



20 half squats



10 sofa dips



20 climbers



10 side-to-side sofa walks



10 leg raises



10 raised leg circles

Sofa bound

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com



30sec arms to the front hold



30sec arms to the sides hold



30sec tricep dip hold



30sec raised legs hold



30sec chest squeeze



30sec single leg squat hold

sofa abs

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



10 leg swings



10-count raised knees hold



10 knee to elbows



10 flutter kicks



10 raised legs twists



10 scissors

cardio sofa

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST 2 minutes



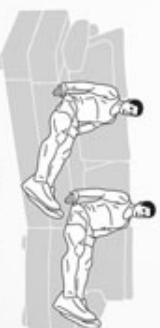
40 high knees



20 flutter kicks



40 high knees



20 flutter raises



40 high knees



20 scissors

movie night

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

Repeat 3 times | up to 2 minutes rest between sets
or every 20 minutes during a movie



10 leg swings



10 front snap kicks



20 punches



20 overhead punches



10 knee taps



10 air bike crunches

© darebee.com

TV
WORKOUT

10 REPS
EACH
during
commercial
breaks or every
20 minutes

1 leg raises



2 tricep dips



3 leg pull-ins



4 scissors

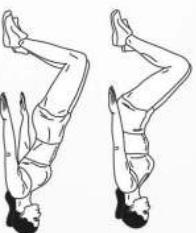


Before BEE

WORKOUT
BY DAREBEE
@ darebee.com



40 leg extensions



20 bridges



40 side leg raises



20 clamshells

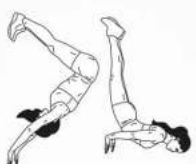
Only After

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



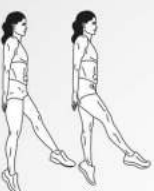
20 leg swings



4 upward downward dog



20 bridges



20 flutter kicks



4 sitting twists



20 side leg raises