



Nutrición y ejercicio físico en Diabetes

Guía para el paciente



Beneficios de dieta y ejercicio físico:

- Mantener los niveles de glucosa, presión arterial y colesterol controlados.
- Reducir o mantener peso.
- Prevenir o retrasar complicaciones de la diabetes.
- Sentirse bien y con más energía.

¿Qué puedo comer si tengo diabetes?

- Fruta y verdura.
- Cereales y granos (preferiblemente integrales)
- Proteína: carne magra, pollo, pescado, nueces, frijoles, garbanzos, huevo, tofu.
- Lácteos bajos en grasa.



¿Qué debo limitar si tengo diabetes?

- Alimentos fritos o ricos en grasas saturadas o trans.
- Alimentos ricos en sal.
- Alimentos y bebidas ricos en azúcar. (jugos, refrescos o pasteles)

Patient advice and liaison service (PALS)

Si usted tiene un cumplido, una queja o un motivo de preocupación, por favor contacte con nuestro equipo PALS en el número 020 7288 5551 o en la dirección whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net

Si usted necesita una copia de este folleto en letra grande, audio o copia traducida, por favor póngase en contacto con nosotros en el número 020 7288 3182. Haremos todo lo posible para satisfacer sus necesidades.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 26/09/2019
Review date: 26/09/2021
Ref: ACS/Nut&Diet/NED/01-Spa

© Whittington Health
Please recycle

¿Cómo planifico las comidas?

Existen varios métodos para esto:

1. **Método del plato:** En un plato de unos 15cm de diámetro llene la mitad de verduras, un cuarto con proteína y el otro cuarto con carbohidratos (granos o cereales).



2. **Tamaños de porciones:**

- Carnes: palma de la mano.
- Cereales o pasta: media taza.
- Pan: palma de la mano.
- Patata: Una patata mediana o dos pequeñas.
- Mantequilla o aceite: yema de dedo.
- Queso: seis dados.
- Fruta: palma de la mano.
- Verduras: dos palmas de la mano.

3. Contar carbohidratos:

Para ello debe leer las etiquetas de los alimentos y sumar los gramos de carbohidratos consumidos en un día. Debe evitar alimentos procesados y azúcar refinada ya que aumentan más rápido los niveles de azúcar en sangre.

¿Por qué debo realizar ejercicio físico?

- Reduce niveles de glucosa en sangre.
- Baja la presión arterial.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Quema calorías adicionales.
- Mejora el estado de ánimo.
- Puede prevenir caídas y mejorar la memoria en adultos mayores.
- Puede ayudar a dormir mejor.

¿Cómo puedo hacer ejercicio con diabetes?

- Es importante que se mantenga hidratado.
- Puede resultar peligroso para personas con visión deficiente o problemas en los nervios de los pies.
- Debe prevenir la hipoglucemia consumiendo una pequeña cantidad de carbohidratos antes, durante o después de hacer ejercicio.
- Consulte con su médico cuáles son los ejercicios apropiados para usted.

Agregue actividad física a su rutina diaria

- Camine por casa mientras habla por teléfono.
- Haga tareas domésticas como limpiar, trabaje en el jardín o limpie el auto.
- Deje el auto lo más lejos posible de su casa y use escaleras en vez de ascensor.
- Haga que sus salidas familiares incluyan caminatas u otro tipo de ejercicio.
- Trate de hacer algún tipo de actividad física (ligera o moderada) cada 30 minutos de inactividad. (Girar torso, estirar brazos, extender las piernas).

Otro tipo de actividad física a realizar:

- Nadar o hacer movimientos en el agua.
- Subir escaleras o bailar.
- Montar en bicicleta, jugar al baloncesto...
- Realizar entrenamientos de fuerza con pesas o bandas elásticas.

Estire correctamente al acabar la sesión de entrenamiento leve o moderada. Con esto aumentara la elasticidad, disminuye el estrés y previene el dolor muscular.

