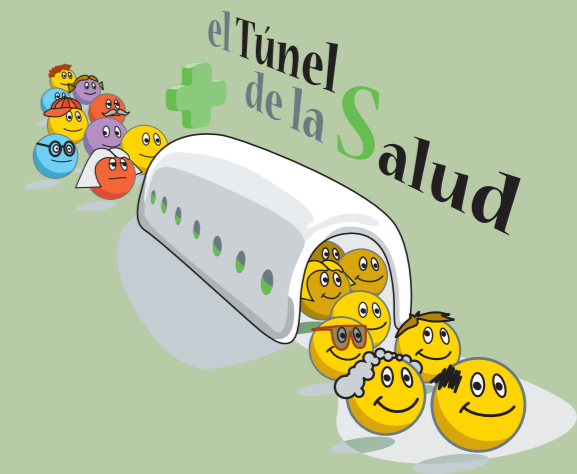


Diez consejos útiles para controlar tu peso corporal:

- Trata de comer siempre a la misma hora, procurando sentarte a la mesa. No comas mientras estás distraído o viendo la televisión, paseando...
- Emplea aceite de oliva (mejor virgen) para aliñar o cocinar, pero con moderación (3-4 cucharadas al día). Intenta evitar el consumo de alimentos ricos en grasas, como bollos, chocolate, embutidos, patés, quesos grasos, nata, mantequilla o margarina, salsas y fritos.
- Procura tomar primeros platos a base de sopas o cremas ligeras, ensaladas y verduras.
- Selecciona carnes con poca grasa (pollo, pavo, ternera, conejo, jamón,...) y consume al menos 3 raciones de pescados a la semana.
- Aprende a identificar en los etiquetados de los productos envasados la cantidad de calorías totales y grasas que aportan los alimentos. Los alimentos light o bajos en azúcar no siempre son bajos en calorías.
- Incrementa la actividad durante tu vida cotidiana: sube escaleras en lugar de usar el ascensor, camina hasta el trabajo aparcando el vehículo más lejos, bájate antes si utilizas el transporte público, realiza los pequeños recados caminando...
- Debes mantener un adecuado estado de hidratación con bebidas sin calorías. Recuerda que el alcohol es alto en calorías; hay que limitarlo a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres.
- Si te apetece un tentempié, selecciona alimentos con pocas calorías: fruta fresca, verduras (apio, zanahorias, etc.), lácteos desnatados, berberechos o mejillones al natural, palitos de cangrejos, encurtidos (pepinillos, cebolletas en vinagre).
- Consume mejor cereales integrales, cocinados con verduras y en raciones pequeñas. Las legumbres son una buena fuente de proteínas, siempre que se tomen con moderación (1-2 veces por semana) y sin grasas animales. Controla la ingestión de pan a 3-4 rebanadas, distribuidas a lo largo de la comida.
- "Regla básica de los 5": Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras. Pasea 5 minutos por cada hora que estés sentado en el trabajo o en casa. Camina rápido durante 55 minutos, al menos 5 días a la semana

¡No cuidar tus kilos de más es el camino directo hacia la diabetes!

colaboran



Diabetes y obesidad: más peligrosas juntas

Porque un kilo de más, cuenta, ¡CUÍDATE!

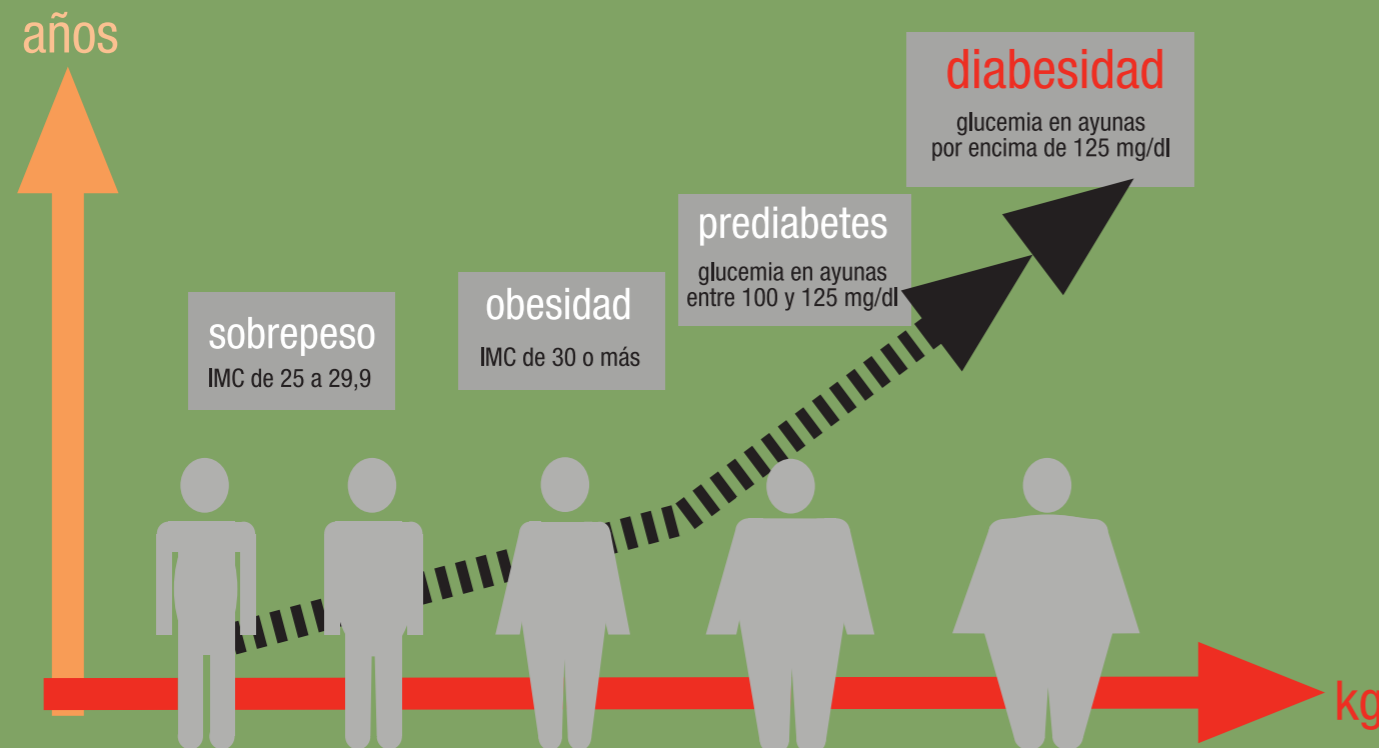
¿Sabes que hasta un 30% de las personas con exceso de peso puede ser prediabética y que hasta un 20% ya sufre diabetes?

La presencia de diabetes tipo 2 en personas obesas se conoce como diabetes y es un problema de salud creciente.

Si tienes algún kilo de más, consulta a tu médico, podrías tener diabetes.

¿Sabías que...?

- El sedentarismo, sobrepeso, obesidad y los hábitos de vida actuales están causando un aumento de la diabetes tipo 2 en todo el mundo.
- La diabetes es una epidemia que va en aumento en todo el mundo, se presenta con aproximadamente 10 años de retraso en relación a la obesidad. Como consecuencia principal se encuentra la de una menor esperanza de vida.
- Por lo general, un 30% de los españoles que sufre obesidad puede ser pre diabético y más de un 16% ya ha desarrollado diabetes. En España, la diabetes tipo 2 afecta aproximadamente a 5 millones de personas, aunque el 43,5% no lo sabe.



IMC . Índice de Masa Corporal: peso (kg) / talla (m²)

De unos kilos de más a la diabetes y la diabetes

- El exceso de grasa acumulado ha ido deteriorando los mecanismos de producción y/ o acción de la insulina (una hormona que regula los niveles de glucosa en la sangre). Esta situación obliga al páncreas a trabajar más, hasta que se agota y no es capaz de seguir produciendo la insulina necesaria para metabolizar los azúcares que ingerimos. En ese momento, aparece la diabetes.
- Los factores que precipitan el proceso de la diabetes son: tener una obesidad de predominio abdominal, antecedentes familiares de diabetes o antecedentes personales de diabetes gestacional y llevar un estilo de vida poco saludable.

¿Y si ya tienes diabetes?

- Perder unos pocos kilos y mantenerlos durante un plazo largo puede hacer que la prediabetes desaparezca. En la diabetes, cualquier reducción de peso mejorará y controlará el avance de la enfermedad.
- Controla tu nivel de glucosa en sangre.
- Haz ejercicio físico diariamente, mantén una alimentación saludable, no fumes, evita las bebidas alcohólicas e intenta llevar un estilo de vida relajado.