

# Nutrición y actividad física



**Consejos prácticos y generales para la dieta en Diabetes Mellitus.**

## Consejos prácticos y generales para la dieta en Diabetes Mellitus:

**La dieta del paciente con Diabetes debe ser individualizada con el propósito de fortalecer aspectos dietéticos acorde a la realidad del paciente y llevar su propio record nutricional que asegure mejoría integral.**

- ✓ Minimizar el consumo de azúcares simples, ya sea provenientes del azúcar de mesa, pan dulce, jugos de fruta, bebidas en general, si es preciso se puede optar por el uso de edulcorantes no calóricos como sucralosa, aspartame, stevia, etc.
- ✓ La porción de los alimentos es importante, por lo tanto, trate de consumir cantidades moderadas de cereales, grasas y carnes; un profesional en nutrición podría ayudarle a calcular cuánto de estos alimentos es lo adecuado para su consumo.
- ✓ Incluir diariamente alimentos ricos en fibra soluble como por ejemplo frutas (3-4 porciones diarias), semillas (4 porciones de 3 cucharadas por semana) y verduras al menos 3 porciones al día de colores fuertes como verde, naranja y amarillo.





- ✓ Evitar añadir sal extra a las comidas de la que trae desde su cocción y preferir alimentos bajos en sal no madurados, ni salmuerados.
- ✓ Preferir carnes y lácteos bajos en grasa, por ejemplo: queso fresco o requesón, carnes con cortes bajos en grasa, pollo sin piel, carnes blancas y huevo, preparaciones al horno, al vapor, azadas o salteadas.
- ✓ El ejercicio beneficia el uso del azúcar por los músculos del cuerpo, además de ayudar a mantener un peso adecuado; por lo tanto, una rutina de 30 minutos diarios de caminata, trote, natación gimnasia es vital para la salud.
- ✓ Tomar al menos 8 vasos de agua de 12 onzas como mínimo al día
- ✓ Elimine el tabaco y evite su humo
- ✓ Se recomienda eliminar el consumo de alcohol
- ✓ Busque mantener un peso cercano al ideal ya que esto disminuirá la probabilidad de adquirir otros padecimientos cardiometabólicos.



Para mayor información acerca  
de este programa visita nuestra web

[www.grupo-ccm.com](http://www.grupo-ccm.com)