

# 5 Consejos para Controlar el Diabetes

Casi 30 millones de estadounidenses, o sea, el 9,3% de la población tienen diabetes. La diabetes se asocia con ataques cardíacos, derrames cerebrales, enfermedad renal, y ceguera. ¡La clave del éxito para el manejo de la diabetes es tomar el control de lo que uno come!



## Meriende grasas buenas

Sustituya los carbohidratos con alimentos ricos en grasas monoinsaturadas, como nueces. Estos pueden ayudar a mejorar los niveles de azúcar hasta un 12% y triglicéridos hasta un 26%.

**Frijoles Nueces Carne Magra Grasas Buenas**



## Siga la dieta mediterránea

La dieta mediterránea puede mejorar el control glucémico, reducir la necesidad de medicación diabética y disminuir la resistencia a la insulina.<sup>1</sup> Una dieta mediterránea baja en carbohidratos puede reducir el A1C por 2.0–mejor que muchos medicamentos para la diabetes!<sup>2</sup> Ver el folleto de la dieta mediterránea.

## Pierda peso

Es importante que los pacientes con diabetes y sobrepeso pierdan peso.<sup>4</sup>

Perder 5-10% de su peso corporal ayudara a disminuir la resistencia a la insulina y quemar las calorías del azúcar mas eficazmente.

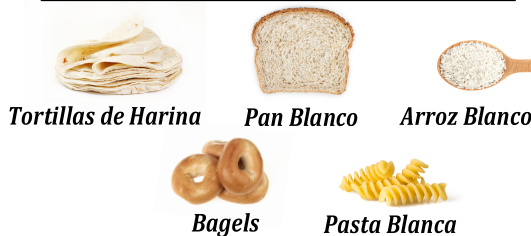
Junto con ejercicio diario, comer 500 calorías menos por día le ayudara a perder una libra cada semana. ¡La cantidad y calidad de lo que come son importantes! *Vea folleto, "Que Comer Cuando Tienes Diabetes."*



## Limite los carbohidratos refinados

Limite los carbohidratos refinados (con almidón) y la cantidad total de carbohidratos que consume. Al adherirse a un índice glucémico bajo, puede mejorar sustancialmente su salud. Podría disminuir su A1C% por 0.5 y disminuir su resistencia a la insulina.<sup>5</sup>

### Carbohidratos refinados incluyen:



**Nota:** Limitar los carbohidratos refinados y azúcar también puede ayudar con la perdida de peso.

## Limite azúcar

Limite azúcar:<sup>6</sup>

- para los hombres, el equivalente de 9 cucharaditas o menos (37.5 gramos) por día
- para las mujeres, el equivalente de 6 cucharaditas o menos (24 gramos) por día

Los estadounidenses consumen actualmente alrededor de 88 gramos de azúcar por día, más de 2 a 3 veces la cantidad recomendada (incluyendo jugo de frutas y bebidas con jarabes de maíz)!

Una porción de azúcar = 1 cucharadita = 4 gramos



Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición para el contenido de azúcar!



## PLAN DE ACCION

¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.

¿Cuándo empezara?

¿Que tan seguro está usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

Plan de Seguimiento

### References:

<sup>1</sup> JAMA. 2004 Sep 22;292(12):1440-6. Esposito.

<sup>2</sup> Diabetes Obes Metab. 2010 Mar;12(3):204-9. Elihayany.

<sup>3</sup> JAMA 1994;271(18):1421-1428.

<sup>4</sup> Am J Cardiol. 2007 Feb 19;99(4A):68B-79B.

<sup>5</sup> Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1): CD006296.

<sup>6</sup> Circulation. 2009; 120:1011-1020. AHA Guidelines.

Author: W. Kohatsu, MD

Contributors: S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

Copy editor: M. Hayes

Designed by: E. Jimenez

