

# Alimentación saludable

## Diabetes

Comer bien para sentirte mejor



## ¿Qué es la diabetes?

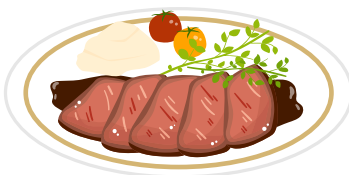
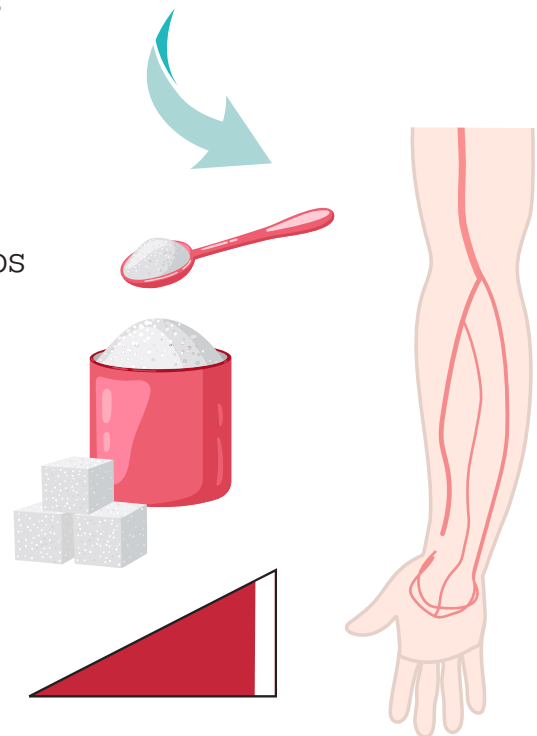
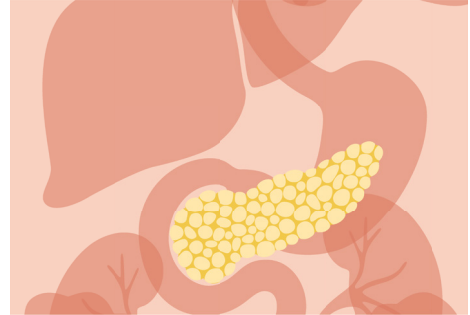
La diabetes es una enfermedad que puede aparecer por distintas causas.

Ocurre cuando el páncreas, está un poco cansado y no funciona bien.

El páncreas es una parte del estómago que ayuda a que el azúcar entre en nuestras células.

Porque nuestro cuerpo necesita azúcar para tener energía.

Cuando el páncreas no funciona, el azúcar no entra en nuestras células y nos ponemos malos .



La alimentación y el ejercicio son muy importantes.

Algunas veces ayudan a controlar este problema de salud sin necesidad de que tengamos que tomar ninguna pastilla.

## ¿Qué puedo comer si tengo diabetes?

No es necesario tomar una dieta muy estricta.

Debemos tener cuidado con los alimentos.

Seguramente tengamos que tomarlos, en porciones más pequeñas y menos cantidad de veces.



**Verduras** de todo tipo y color: brócoli, judías verdes, lechuga, espinacas...



**Frutas:** naranjas, fresas, manzanas, peras, plátano, melocotones...

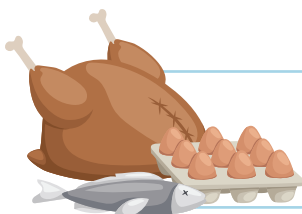


**Cereales:** de distinto tipo como arroz integral, avena, pan integral, pasta integral...

Se deben de procurar tomar los máximos alimentos posibles integrales. La fibra hace que el azúcar suba menos en la sangre.



**Lácteos** como yogur, queso fresco o leche.



**Proteínas:** carne de pollo sin piel, solomillo y lomo de ternera, lomo y solomillo de cerdo, pavo... y también pescado de distinto tipo. También se pueden tomar legumbres con arroz.



**Aceite de oliva virgen extra.**

## ¿Qué alimentos tengo que limitar?

Debemos **tener cuidado** con dos cosas:

**01** Las **grasas** poco saludables, que se encuentran en el tocino, la piel del pollo, la carne de cordero, el aceite de coco y de palma, que están presentes en la bollería industrial y platos precocinados.

**02** Los **azúcares, tienen que limitarse por igual.** Los nombres más comunes, son: glucosa, fructosa, sacarosa, caramelo, miel...

Los azúcares se encuentran en la bollería industrial, aunque también en otros productos como las bebidas refrescantes, yogures con sabores, salsas...



## ¿Y los edulcorantes?

Los **edulcorantes** pueden ser una buena opción para sustituir el azúcar en los alimentos que tomamos.

Pero no todos son iguales.

Estos son los que tienes que conocer:

- Ciclamato.
- Sacarina.
- Sucralosa.



## ¿Puedo hacer algo más para mejorar mi diabetes?

¡Por supuesto!

Hacer ejercicio ayudará a controlar los niveles de azúcar.

Puedes hacer ejercicio de distinto tipo, el que más te guste, al menos 1 hora al día.

Elige entre los siguientes:

- Natación.
- Caminar a un ritmo rápido.
- Ir en bicicleta.
- Bailar a ritmo rápido.

Tienes que notar que calor y que el corazón va rápido



## Conclusiones:



*La diabetes es una enfermedad en la que tenemos mucho azúcar en sangre.*



*La diabetes se puede controlar sin necesidad de tomar medicación.*



*Es importante tomar una dieta saludable y variada.*



*Trata de evitar las grasas y los azúcares.*



*Gracias al ejercicio podremos controlar esta enfermedad.*