

VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

ELIGIENDO COMIDA RÁPIDA SALUDABLE

Controlando la Diabetes:
VIVIENDO SIN LÍMITES

potencia de
voluntad

Por el simple hecho de que es comida rápida, no significa que es poco sana. Pero, puede ser que usted se pregunte, “¿Cómo es posible que la comida rápida sea sana”? ¡Afortunadamente, hoy en día existen opciones de comida rápida que son buenas para usted!

No Se Salte Comidas

Quizás usted piense que es preferible postergar el comer hasta que tenga más tiempo para planear una comida sana. Pero saltarse las comidas puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre y sus medicamentos de la diabetes. También, si usted se salta una comida, tendrá más probabilidades de comer alimentos poco sanos en exceso más tarde.

Elija el Lugar Adecuado

Cuándo se refiere a elecciones sanas, no todos los restaurantes de comida rápida son iguales. Los lugares que sirven granos enteros, comida orgánica, carnes libres de hormonas y menús con muchos vegetales y ensaladas son mejores elecciones que aquellos que sirven alimentos fritos. Investigue el menú del restaurante y la información nutricional en línea antes de ir.

Evite los Refrescos Gaseosos

Los refrescos—aún aquellos de dieta—contienen cafeína, un ingrediente que es conocido por aumentar los niveles de energía rápidamente. Pero, demasiada cafeína aumenta los niveles de azúcar en la sangre y puede causar que se sienta malhumorado(a), cansado(a) y mal. Los refrescos también están cargados de azúcar y muchas calorías, lo cual los hace una mala elección de bebida.

Tome Más Agua

El agua simple, a diferencia de los refrescos o los jugos, hidratará

su cuerpo y ayuda a acelerar su metabolismo. Además, tomar un vaso (o botella) grande de agua puede ayudar a recordarle a su cuerpo cuando está satisfecho. Si usted siente que no puede tomar agua simple, añada un pedazo de limón, lima o pepino o una bolsita de té.

Cómo Es Cocinado

Simplemente al poner atención en cómo es cocinado el alimento puede ayudarle a estar más sano(a). Una papa “al horno” es mejor que las papas fritas. Un sándwich de pollo “asado a la parrilla” es una mejor elección que uno “frito”. También, tenga presente las palabras que describen cómo un alimento es cocinado. Los alimentos descritos con palabras como “alfredo,” “empanizado” o “crujiente” son todas malas elecciones.

A Un Lado

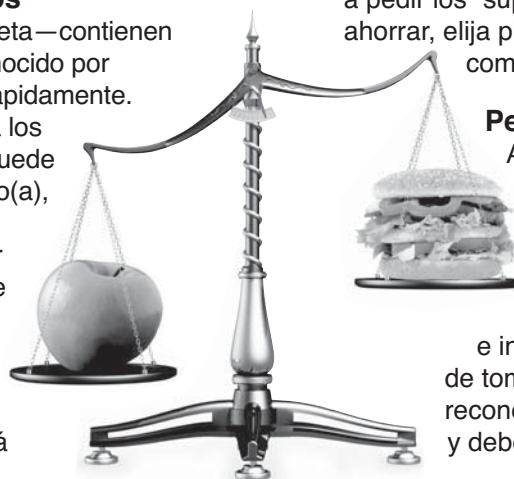
No se avergüence de pedir algo especial. Obtenga menos grasa al evitar la mayonesa o la salsa de tomate. Pida que pongan los aderezos a un lado para que usted pueda controlar cuánto poner en su ensalada.

Pida los Tamaños Más Pequeños

No caiga en las artimañas de mercadeo que le incitan a pedir los “super-tamaños” de comida. Si usted desea ahorrar, elija platillos adicionales por separado o elija sus comidas del menú de descuento.

Pensamiento Final

Aquellas decisiones que podrían parecer sencillas pueden ser grandes cuando se refiere a su salud. Comer más sano puede demorar los efectos de la diabetes, ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre, prevenir más problemas de la salud e incluso le puede permitir disminuir o dejar de tomar algunos medicamentos. Es importante reconocer que aún esas comidas “rápidas” pueden y deben ajustarse a un plan sano de dieta.



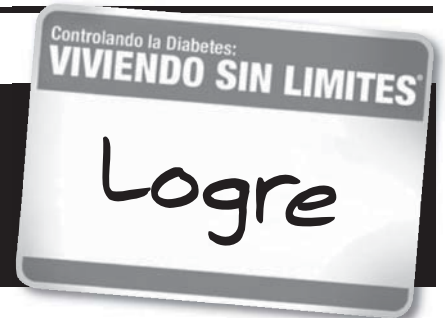
Recuerde, si usted tiene preguntas acerca la diabetes, hable con el farmacéutico en una farmacia de Diabetes Shoppe® participante. Como un centro para el cuidado de la diabetes, su Diabetes Shoppe ofrece una línea completa de productos e información para ayudarle a controlar mejor su diabetes para que así pueda vivir sin límites.

Controlando la Diabetes: Viviendo Sin Límites®

VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

MANERAS PARA REALIZAR CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA CON UN PRESUPUESTO AMISTOSO



Usted no tiene que inscribirse a un programa caro de pérdida de peso ni comprar un equipo de ejercicios fuera de su presupuesto para hacer cambios que pueden mejorar su salud. Todo lo que usted necesita es un poco de imaginación y mucha planificación.

Ejercicio en Casa

Siempre que haya algo de peso y resistencia, desde—latas de sopa a una mochila llena de libros—puede ser vuelto una pesa. Utilice los quehaceres domésticos como ejercicio al poner una alarma en el reloj y ver cuánto puede usted lograr en el tiempo asignado. aspire la casa con música encendida. Hasta subir y bajar las escaleras puede ser un gran entrenamiento cardiovascular—¡sin necesidad de equipo!

Utilice la Internet

En lugar de comprar libros de cocina de la diabetes, busque ingredientes específicos, como el pollo, los huevos, etcétera en un sitio web con recetas buenas para la diabetes. Usted puede hallar una receta sencilla que funcione con los ingredientes que ya tiene en su cocina. Asimismo, existen sitios web que ofrecen planes de alimentación personalizados e información nutricional que le puede ayudar a comer más sano. Muchos de estos sitios son gratuitos. Usted puede hallar sitios web que ofrecen planes para personas con diabetes que tienen otros asuntos dietéticos, como necesitar comidas bajas en sodio o que tienen alergias específicas al alimento. Lo único que toma es una pequeña búsqueda.

Obtenga Apoyo

Anunciar los cambios a sus hábitos de dieta y ejercicio permite que sus amigos y familia sepan de sus objetivos. Si ellos saben de estos cambios, le podrán ofrecer ánimo. También hará más fácil cortésmente rechazar las comidas poco sanas, los postres u otros malos hábitos.

Además, usted podría animar a otra persona a hacer un cambio sano en su estilo de vida.

Agua y Caminar

El agua es una de las bebidas más sanas (y más baratas) que existen. Olvídense del agua embotellada, compre un termo y llénelo con agua fría del grifo o de un contenedor de agua filtrada. Después, comience a caminar. Usted puede caminar donde quiera—en un parque, en el centro comercial, a su buzón. ¡Es gratis y casi todos lo pueden hacer!

Frutas y Vegetales

Las frutas y los vegetales frescos pueden ser caros si no están en temporada. También pueden desperdiciarse si no son consumidos en seguida. La fruta enlatada es alta en azúcar y los vegetales enlatados tienen demasiado sodio. En lugar de eso, compre frutas y vegetales congelados. Si usted sólo quiere frutas y vegetales frescos, intente comprar menos y hacer planes para comprarlos más a menudo evitando así que estos alimentos se desperdicien.



Para agregar más vegetales y frutas a su dieta, intente con una variedad de frutas. Algunos dietistas recomiendan “comer el arco iris,” lo que significa comer frutas y vegetales de colores diferentes. Agregue algo verde a un omelet en la mañana. Coma un yogur con arándanos para un bocadillo. Cambie una papa por arroz en la cena.

Los jugos de frutas no son una gran alternativa a las frutas y vegetales verdaderos ya que los jugos pueden contener mucho azúcar.

Pensamiento Final

Hay muchos cambios que usted puede realizar hacia un estilo de vida sano sin tener que gastar dinero. No permita que los asuntos monetarios sean una excusa para disuadirle de estar sano(a).

Recuerde, si usted tiene preguntas acerca la diabetes, hable con el farmacéutico en una farmacia de Diabetes Shoppe® participante. Como un centro para el cuidado de la diabetes, su Diabetes Shoppe ofrece una línea completa de productos e información para ayudarle a controlar mejor su diabetes para que así pueda vivir sin límites.



VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LA DIABETES Y LOS INFARTOS



Las personas con diabetes pueden tener niveles altos de presión y de colesterol. Existe un lazo entre la diabetes y los infartos, así que es importante que usted conozca ese lazo y cómo detenerlo.

La hipertensión causa que el corazón trabaje más duro para bombear sangre por el cuerpo. Los niveles altos de colesterol causan que las grasas se acumulen en el flujo sanguíneo, lo cual dificulta que la sangre fluya fácilmente. Los niveles altos de azúcar en la sangre dañan el corazón y a otros órganos. Juntas, estas tres condiciones—la hipertensión, los niveles altos de colesterol y los niveles altos de azúcar en la sangre—son la receta para un infarto. El saber que el riesgo existe puede ayudarle a disminuirlo.

Disminuyendo su Riesgo

Existen varias cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo para la enfermedad cardíaca:

- Pida a su doctor o farmacólogo que le digan la gama correcta para sus niveles de azúcar en la sangre, después haga lo mayor posible para mantener sus niveles dentro de esa gama.
- Verifique su presión arterial semanalmente. Ya que la hipertensión no tiene síntomas, usted podría no darse cuenta de que usted la tiene. Su doctor verificará su presión durante las visitas al consultorio. Sin embargo, usted también podría desear verificarlos en casa. Su farmacia local también puede realizar pruebas de la presión.
- Si fuma, déjelo. Si tiene diabetes y fuma, usted duplica su riesgo para sufrir la enfermedad cardíaca.

- Mantenga su peso en un nivel sano. Si usted está sobrepeso, adelgazar puede ayudar a disminuir su presión. También podría ayudar a disminuir sus niveles de colesterol.
- Reduzca su consumo de carne roja y alimentos procesados. En lugar, intente consumir granos enteros, vegetales y frutas, los cuales son altos en vitaminas y fibra y bajos en calorías y grasas. Usted también podría necesitar reducir su consumo de sal.
- Haga ejercicio. Ambos, la dieta y el ejercicio pueden disminuir la presión y ayudarle a mantener el control de sus niveles de azúcar en la sangre. El ejercicio puede ser tan sencillo como caminar.
- Visite a su doctor. El o ella le examinará por completo y le recetarán medicamento si es necesario.

Pensamiento Final

Al controlar su nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, su cuerpo será más sano. Usted también disminuirá su riesgo de problemas de la salud como un infarto.

