



12 maneras de prevenir la diabetes

Estos consejos le ayudarán a moverse más y a consumir alimentos saludables todos los días.

- 1. Muévase y camine.** Utilice las escaleras en vez del elevador y estacionese en la parte lejana del estacionamiento cuando salga de casa. Comience con un objetivo de 5,000 pasos al día y aumentelo gradualmente hasta llegar a 10,000 pasos diarios.
- 2. Aproveche al máximo sus descansos breves.** Cuando tenga unos minutos libres, de un paseo rápido por su casa o haga abdominales.
- 3. Involucre a sus amigos y su familia.** Establezca un horario regular para salir a caminar o para hacer algo que todos disfruten.
- 4. Intente realizar 2–3 sesiones de entrenamiento a la semana para el fortalecimiento muscular.** Las pesas de mano y las bandas de estiramiento son opciones fáciles que usted puede tener en casa.
- 5. Vuélvase multicolor.** Coma una amplia variedad de frutas y verduras de distintos colores cada día.
- 6. Consuma alimentos de grano integral.** Incorpore en su dieta alimentos como panes y galletas de trigo integral, avena, arroz integral y cereales de grano integral.
- 7. Evite estar demasiado hambriento.** Trate de comer un refrigerio saludable entre comidas, tal como una manzana pequeña, una naranja o zanahorias crudas.
- 8. Reduzca su ingesta de grasas.** Coma pollo, carne y pescado asado u horneado, en vez de freír estos alimentos.
- 9. Aligere sus recetas.** Consuma leche, yogurt, queso, crema agria, queso crema o mayonesa sin grasa o con un bajo contenido de grasa. Utilice aceite de cocina en aerosol en vez de aceite convencional.
- 10. Lea las etiquetas de los alimentos.** Tal vez se sorprenda por la cantidad total de calorías, grasa y azúcares que contienen los alimentos que usted consume con regularidad.
- 11. Limite la ingesta de bebidas azucaradas.** Incluso los azúcares naturales del jugo de 100% frutas pueden aumentar su riesgo de prediabetes.
- 12. Beba más agua.** Agregue fresas o rodajas de pepino al agua para darle más sabor.



**Aprenda más sobre
el bienestar**

Visite
Blog.PacificSource.com

