
RECORDATORIOS SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO

Para las personas con diabetes, el control del peso corporal juega un rol fundamental al mejorar o controlar de manera más eficaz los niveles de glucemia (azúcar en la sangre). Perder apenas el 7% del peso corporal, o a veces entre 5 y 10 libras, suele mejorar en verdad el control de la glucemia. El hecho de realizar pequeños cambios saludables en la rutina diaria es una excelente idea. Sin embargo, debe consultar siempre con su médico si piensa efectuar cambios significativos en su dieta o sus rutinas de ejercicio.



CONSEJOS PARA PERDER PESO

MANTÉNGASE EN ACTIVIDAD— ¡Trabaje en el jardín, baile, juegue con sus hijos, camine o vaya al gimnasio! Casi cualquier actividad física le ayudará a quemar calorías. Trate de ejercitarse al menos 30 minutos por día.

FÍJESE METAS REALISTAS— Fíjese metas realistas que pueda cumplir hoy, mañana y quizás la semana próxima. Evite las complicaciones.

BEBA AGUA— Beba entre 5 y 8 vasos de agua por día. El agua NO tiene calorías. Es buena idea beberla antes de las comidas para ayudarle a comer menos.

NO OMITA COMIDAS— Las personas que omiten comidas a menudo pierden MENOS peso que aquellas que consumen 3 comidas diarias.

COMA LENTAMENTE— El estómago tarda alrededor de 20 minutos en comenzar a sentirse satisfecho. Comer de manera más lenta y disfrutar de la comida le ayudará a no comer en exceso y a evitar una segunda porción.

COMA O PREPARE LA COMIDA EN CASA— Es más fácil controlar lo que uno come si prepara su propia comida. No solo es más saludable, sino que además reduce la tentación de añadir extras y facilita el control de las porciones.

COMA FRUTAS Y VERDURAS SIN ALMIDÓN— Trate de consumir entre 5 y 9 porciones diarias. Son saludables, tienen menos calorías que los refrigerios y nos ayudan a sentirnos satisfechos.

LLEVE UN DIARIO DE LO QUE COME— Anotar lo que uno come, cuánto come y con qué frecuencia lo hace, sorprende a muchas personas. Un diario puede ayudarle a comer menos.

MIDA LOS ALIMENTOS QUE CONSUME— Las porciones de comida (la cantidad que uno come) suelen ser más grandes de lo que usted cree. Dedique un momento a familiarizarse con los tamaños de las porciones. Si come afuera, comparta la comida o llévese la mitad a su casa.

LIMITE LOS TENTEMPIÉS— Evite los tentempiés como papas fritas, dulces y galletas. Reemplácelos por frutas y verduras.

TÓMESE SU TIEMPO— Las dietas de adelgazamiento rápido no funcionan. Siga tratando de hacer pequeños cambios que sea capaz de mantener y profundizar.

A medida que vea resultados, recuerde prestar atención a su nivel de glucemia a fin de evitar cualquier evento de hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre).