COMO LLEVAR UNA VIDA MAS SANA

COMA MENOS GRASA

- Coma porciones más pequeñas de carne. Coma más pescado, pollo y pavo. Escoja carnes con poca grasa.
- Prepare las comidas al horno, asadas o hervidas y quíteles el pellejo a las aves.
- Evite las comidas fritas. Evite agregar grasas en el momento de cocinar la comida.
- Coma menos alimentos grasosos como cortes de carne fría (fiambres), tocino, tocineta, salchichas, "hot dogs," mantequilla, margarina, nueces, manteca de cerdo, manteca vegetal, y mayonesa y otros condimentos.
- Beba leche baja en grasa o descremada.
- Coma menos helados y nieves, quesos, crema agria y dulces de leche, leche y otros productos lacteos que contengan mucha grasa.

COMA ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS

- Eliga frijoles o habichuelas secas, guisantes y lentejas.
- Coma pan, cereales y galletas de trigo entero o harina integral.
- Coma más vegetales o verduras—crudos, hervidos o cocidos al vapor.
- Coma fruta fresca natural, no los jugos de frutas.
- Pruebe otros alimentos ricos en fibra como la cebada, el trigo bulgar, la avena y otros.

GUIA

Es importante:

- mantener un peso moderado
- fijarse en la cantidad de alimento que come en cada comida
- no dejar de comer ninguna de las tres comidas diarias
- hacer algún tipo de ejercicio y mantenerse activo lo más que pueda

COMA MENOS SAL

- Use menos sal al cocinar.
- No ponga el salero en la mesa.
- Evite alimentos que contengan gran cantidad de sal como la sopa enlatada, el jamón, "sauerkraut," "hot dogs," pepinos encurtidos y otras comidas saladas.
- Evite comidas procesadas o "fast food."

COMA MENOS AZUCAR

- Evite los refrescos gaseosos. ¡Una lata de soda de 12 onzas contiene el equivalente de 9 cucharaditas de azúcar!
- Evite comer azúcar, miel, almíbar, mermeladas, jaleas, dulces, panecillos dulces, frutas enlatadas en almíbar, postres a base de gelatina, bizcochos o tartas azucaradas, pasteles, etc.
- Escoja fruta fresca o enlatada en su propio jugo natural o en agua.
- Si lo desea, use endulzadores artificiales sin calorías como sacarina o aspartame en vez de azúcar.

SUGERENCIAS DE COMO MANTENERSE ACTIVO

- Camine con más frecuencia.
- Use las escaleras, no el asensor.
- ¡Baile con ganas!
- Juegue un deporte que le guste.
- Manténgase activo en su casa.
- Haga ejercicios con su familia y amigos.

Consulte siempre con su médico antes de iniciar una nueva rutina de ejercicios.

Hasta que haya una cura, existe la Asociación Americana de Diabetes.

American Diabetes Association
1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314
(800) 232-3472

Hecho posible por medio de fondos educacionales de:

Boehringer Mannheim Corporation
Eli Lilly and Company
Marion Merrill Dow, Inc.
The Upjohn Company

Resource ID 7104

Como Llevar Una Vida Mas Sana

Adaptado de la publicación *Como Escoger Alimentos Saludables*, material original de la Asociación Americana de Diabetes y la Asociación Dietética Americana. © 1993 American Diabetes Association, Inc.