

Usted perdió un poco de peso: El estilo de vida sigue siendo importante en caso de diabetes tipo 2.

Cuando tiene diabetes tipo 2, independientemente de si ya perdió peso o alcanzó su objetivo de pérdida de peso, esforzarse por lograr una salud óptima sigue siendo importante. Después de leer este material, podrá comenzar a agregar actividades a su rutina y comprar alimentos que tengan los ingredientes que necesita para mantenerse saludable mientras pierde peso. También puede compartir este material con su equipo de atención médica y utilizar este registro semanal de nutrición y actividad para realizar un seguimiento.

Tengo diabetes tipo 2, ¿por qué debo seguir preocupándome por lo que como si puedo perder peso?

Comer alimentos con los nutrientes adecuados para mantenerse saludable es como cuidar un jardín con la tierra, la luz solar y el agua adecuados. Así como un jardín necesita la nutrición adecuada para florecer, nuestros cuerpos necesitan los nutrientes adecuados para fortalecerse y mantener el bienestar general. Al proporcionar a su cuerpo las vitaminas, minerales y nutrientes esenciales que necesita, crea un entorno propicio para la buena salud, de forma muy similar a la manera en que un jardín bien cuidado produce plantas vibrantes y hermosas.



Pienso en lo que como y hago cada semana

Utilice este registro semanal para ayudarse a evaluar sus actividades y lo que está comiendo.

¿Cómo me fue esta semana?

¿Revisé mi nivel de azúcar en sangre (también conocido como glucosa) después de comer alimentos nuevos o probar actividades nuevas si me lo recomendó mi equipo de atención médica?

Sí No

¿Incluí estos alimentos esta semana?

Fruta entera	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	Porciones por día:
Lácteos	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	Porciones por día:
Verduras	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	Porciones por día:
Proteína magra	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	Porciones por día:
Granos integrales ricos en fibra	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	Porciones por día:

Recordatorio: si me resultó difícil incluir estos alimentos, ¿es hora de hablar con mi equipo de atención?

¿Cómo puedo asegurarme de que los alimentos que como están nutricionalmente equilibrados?

Se sabe que algunos tipos de medicamentos producen una reducción significativa del apetito y de la ingesta de alimentos. Si se salta comidas o no come las porciones recomendadas, hable con su equipo de atención médica sobre cuántas porciones puede comer y si agregar un suplemento podría ser una opción.

Concéntrese en cumplir el número mínimo de porciones de cada grupo de alimentos:

Grupos de alimentos	¿Por qué es importante?	Tipos de alimentos	Cantidad de porciones por día
Fruta 	Las frutas son carbohidratos saludables que tienen vitaminas, minerales y un poco de fibra.	Amplia variedad de frutas: frescas, congeladas, enlatadas o secas Ejemplos de una porción de fruta: <ul style="list-style-type: none">» Una fruta entera mediana» 1 taza de fruta cruda o congelada» 2 cucharadas de frutos secos	Dos (2) porciones de fruta por día
Verduras 	Las verduras sin almidón son carbohidratos saludables que le aportan mucha fibra, así como vitaminas y minerales.	Amplia variedad de verduras: frescas, congeladas, enlatadas Ejemplos de una porción de verdura: <ul style="list-style-type: none">» 1 taza de verduras crudas» 1/2 taza de verduras cocidas» 2 tazas de hojas verdes para ensalada	Dos porciones y media (2 1/2) de verduras por día, incluidas las de color verde oscuro, rojo o naranja y otras)
Granos integrales ricos en fibra 	Los carbohidratos saludables de los alimentos integrales ricos en fibra le proporcionarán las vitaminas y minerales que necesita.	Productos de granos integrales, en lugar de productos de granos refinados Ejemplos de una porción de grano integral rico en fibra: <ul style="list-style-type: none">» 1/2 taza de arroz integral, pasta o cereal cocido» una rebanada de pan, tortilla o pan plano de 1 onza	Seis (6) porciones de granos por día
Proteínas saludables 	La proteína es importante para desarrollar músculos.	Principalmente de fuentes vegetales (legumbres y nueces); pescado y mariscos; productos lácteos descremados o bajos en grasa, en lugar de versiones enteras; si come carne, cortes magros y aves sin piel; evite las carnes procesadas. Ejemplos de una porción de proteína: <ul style="list-style-type: none">» 1 onza de carne magra/ave, mariscos» 1 huevo» 1/4 taza de frijoles cocidos o tofu» 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas» 1/2 onza de nueces o semillas	Cinco onzas y media (5.5 onzas) equivalentes de proteína por día
Productos lácteos 	Los productos lácteos ayudan a proporcionar proteínas, vitaminas y minerales.	Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa Ejemplos de una porción de producto lácteo: <ul style="list-style-type: none">» 1 taza de leche, yogur o leche de soja fortificada» 1.5 onzas de queso natural» 1/4 de taza de requesón	Tres (3) porciones por día

¿Sigue siendo importante estar activo si ya estoy perdiendo peso?

Cuando pierde peso es posible que piense que no necesita seguir haciendo ejercicio. En el caso de las personas con diabetes tipo 2, la actividad es especialmente importante para la salud a largo plazo, ya que mejora los niveles de azúcar en sangre y lo mantiene fuerte.



¿Qué actividades debo realizar durante y después de perder peso?

Además de 150 minutos de actividad aeróbica (como caminar) por semana, se deben incorporar actividades de entrenamiento de fuerza al menos 2 o 3 veces por semana. Así podrá ganar algo de músculo y aumentar la fuerza.

Algunos ejemplos de actividades de entrenamiento de fuerza incluyen:

Sentadillas		Párese frente a una silla. Manteniendo el peso sobre los talones, doble las rodillas para bajar lentamente el cuerpo hasta la silla con control. Tan pronto toque el asiento con el trasero, empuje con los talones para volver a pararse. Esa es una repetición. Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones.
Flexiones de pared		Párese frente a una mesa, una cómoda o una pared. Cuanto más alto sea el objeto o más erguido esté usted, más fácil será el movimiento. Coloque las manos sobre la superficie o el borde, ligeramente más separadas que el ancho de los hombros. Mueva los pies hacia atrás hasta que esté en un ángulo cómodo, manteniendo los brazos rectos y perpendiculares al cuerpo. Doble los codos para bajar lentamente el pecho hacia el objeto, haga una pausa y luego presione hacia arriba para estirar los brazos. Mantenga el cuerpo recto durante todo el movimiento, asegurándose de contraer los abdominales y apretar el trasero. Esa es una repetición. Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones.
Remo sentado con bandas de resistencia		Siéntese con las piernas extendidas y coloque el centro de una banda de resistencia de forma segura detrás de los arcos de los pies. Sujete los extremos de la banda con ambas manos, los brazos extendidos y las palmas una frente a la otra. Sentado erguido, lleve los omóplatos hacia abajo y hacia atrás y doble los codos para tirar lentamente de la banda hacia el abdomen. Lleve los codos hacia atrás, sin dejar que se extiendan hacia los lados. Invierta lentamente el movimiento para volver a la posición inicial. Esa es una repetición. Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones.
Curl de brazos con peso libre		Sostenga una mancuerna (o botellas de agua de plástico llenas de arena) en cada mano, con los brazos a los costados. Inhale. Mientras exhala, levante lentamente las pesas hacia los hombros. Concéntrese en levantar las pesas con los bíceps. No se balancee, no se incline hacia adelante ni arquee la espalda mientras hace el ejercicio. Mantenga el centro del cuerpo contraído y la espalda recta. Haga una pausa y luego baje las mancuernas a la posición inicial. Esa es una repetición. Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones.
Zancadas estacionarias		Párese con los brazos a los costados. Dé un paso atrás con el pie derecho, colocando los dedos del pie en el suelo y manteniendo el talón levantado. Desde esta postura escalonada, doble la rodilla delantera (izquierda) para bajar lentamente el cuerpo hasta donde le resulte cómodo. Permita que su rodilla trasera también se doble hasta que quede suspendida unos centímetros sobre el piso, pero mantenga su peso presionado sobre el talón delantero. Contraiga la parte inferior del abdomen y levante el pecho. Haga una pausa y luego presione con el pie delantero para levantar el cuerpo y volver a pararse. Esa es una repetición. Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones de cada lado.

NOTA: si está tomando insulina o un medicamento que puede hacer que su nivel de azúcar en sangre baje mucho, asegúrese de controlar su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia y hable con su equipo de atención médica cuando realice cambios en sus niveles de alimentación o actividad.