

# Alimentación y Ejercicio

Que estas haciendo?

Ejercicio.

Ya veo. Pero porque?

Estoy jugando con mi amiga Sierra hoy día- y vamos a conseguir la Llave!

Que llave?

Bien, Sierra sabe que ella necesita hacer mucho ejercicio y comer bien para mantener su diabetes en control, y ella a hecho un juego, llamado "La Llave de la Montana D." Déjame enseñarte

Esta bien, mono. Estamos listos para embarcar en una aventura, forjado con abundantes obstáculos. Hoy día, vamos en busca de la LLAVE DE LA MONTANA D!

La "Llave" es insulina. Para agarrar la llave, Sierra dice que tienes que hacer ejercicio - quiere decir moverse, moverse, moverse!

El ejercicio le ayuda a su cuerpo a usar la insulina.

Sierra sabe que ella usa una azúcar especial, llamada "glucosa" como comestible que da poder a las células de su cuerpo. Ella sabe que las células tienen una puertas que la glucosa usa, pero, la glucosa no puede entrar sin la llave especial. Y esa llave es la insulina.

Y ejercicio como correr, nadar y todo tipo de deportes ayuda a la insulina a abrir las puertas de las células.

Pero el ejercicio es solo la mitad de la pelea.

Otra cosa de la que Sierra esta al pendiente es la comida que ella come.

Mas ayuda para tener la llave - manzanas, plátanos, naranjas, edámame, pescado. Proteínas, grasas buenas, poca azúcar. Mama empaca comida nutritiva.

Mono! Eso es para la llave!

Los niños tienen que saber como las comidas afectan su diabetes. A veces tienes que revisar tu azúcar en la sangre

# Alimentación y Ejercicio

antes y después de las comidas. Sierra sabe que alimentos comer para poder tener la llave...

Para que Sierra agarre la llave - para mantener las llaves de insulina en su cuerpo trabajando en sus células-ella hace ejercicio, y come alimentos buenos y saludables.

Ella sabe que ayuda a mantener la glucosa balanceada cuando comes porciones pequeñas de comida seguido en vez de pocas porciones grandes.

Muy bien!

Creo que estoy listo para jugar!

Pero no tienes diabetes. Que vas a hacer?

Bien, ella dice que yo puedo ser el mono.

Ah, eso es perfecto.