

# El Manejo de la Diabetes: ¿Está Funcionando Su Plan de Alimentación?

Ahora, un Minuto de Salud.

Si tienes diabetes y sigues un plan alimenticio de conteo de carbohidratos, la mejor manera de saber si está funcionando es controlar tu nivel de azúcar en sangre.

Revisa tu nivel de azúcar regularmente y anota tus resultados.

Debes también tener un diario de alimentación. Anota: qué comiste, cuándo y la cantidad, los resultados de tu nivel de azúcar, si hiciste ejercicio, y si tomaste alguna medicina incluida la dosis.

Ten esta información a la mano cuando tengas cita con tu equipo de diabetes

Tú y tu equipo médico pueden revisar y hacer cambios a tu plan alimenticio y opciones de comida si es necesario.

Con tiempo y práctica podrás hacer cambios por tu cuenta para mantener tu nivel de azúcar en un rango sano y prevenir problemas de salud relacionados a la diabetes.