

Prediabetes: Cambios Saludables que Puede Hacer

Puede ser alarmante que escuche a su doctor cuando le dice que tiene prediabetes.

Tómelo como una oportunidad para hacer cambios – y alejarse de la diabetes.

Hay dos cambios importantes que ayudarán a mantenerlo alejado de la diabetes tipo 2: Uno es comiendo alimentos balanceados y el otro es moviéndose más.

Cualquier cambio que haga, aunque sea pequeño, lo acerca a sus metas de salud.

Puede empezar tan pronto como en su siguiente comida.

Primero enfóquese en comer alimentos balanceados.

Aquí tiene cuatro formas para lograrlo.

Coma más frutas y verduras bajas en carbohidratos.

Consuma menos azúcar.

Elija granos enteros en lugar de granos refinados.

Opte por alimentos integrales en vez de procesados envasados.

Para desayunar, elija huevos con verduras en vez de cereales azucarados.

Reemplace el jugo por una manzana.

En el almuerzo o la cena, incluya una ensalada.

Use creatividad e intercambie por opciones saludables que le gusten.

Hable con su doctor acerca de colaborar con un nutriólogo.

Este profesional lo asistirá en organizar sus alimentos y colaciones conforme a su vida diaria.

Además de balancear su dieta, procure incrementar su actividad física diaria.

Elija un ejercicio que disfrute.

Después únalo a su rutina diaria.

Por ejemplo, si disfruta de una caminata, aumente sus pasos bajándose antes del camión; o estacionándose más lejos de lo que acostumbra.

Podría dar un paseo en su descanso.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Prediabetes: Cambios Saludables que Puede Hacer

Hágala más entretenida escuchando un libro, programa o música. Elija cualquier ejercicio, pero intente moverse 20 minutos al día.

Esto puede ser dos caminatas de 10 minutos después de comer y cenar, o dos caminatas de 5 minutos en la mañana y dos en la tarde.

Organícelo como prefiera. Cada instante activo cuenta, ya sea caminar, jugar o hacer ejercicio.

Al comer alimentos balanceados y moverse más está haciendo cambios saludables y esos cambios pueden ayudar a retrasar o incluso prevenir la diabetes tipo 2.

Tomará tiempo y no verá resultados de la noche a la mañana; pero cada pequeño cambio suma.

Solo tome una comida y un paso a la vez.