

# Diabetes Mellitus

Existen principalmente dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 (insulinodependiente) incidiendo mayormente en niños y adultos jóvenes. La diabetes tipo 2 (no insulinodependiente) es la forma más habitual de diabetes (el 90 % de los casos), se manifiesta con más frecuencia en la edad adulta.



## FACTORES DE RIESGO



1 Alimentación poco saludable. Exceso de hidratos de carbono simples.



2 Falta de ejercicio. El sedentarismo ocasiona acumulación de tejido adiposo.



3 Obesidad. Aumenta la cantidad de grasa en el organismo y se observa un aumento de glucemia.



4 Historia familiar. La predisposición genética es un factor importante no modificable



## ¿cómo cuido mi alimentación?



Aumenta el consumo de vegetales. inclúyelos en cada comida del día



Agrega de 3 a 4 porciones de frutas crudas a tu dieta.



Prefiere los cereales integrales antes que las harinas refinadas



Consumo pescados, aves y carnes rojas (estas últimas 1-2 veces a la semana) en preparaciones a la plancha, al horno, al vapor

7

ESTABLECE HORARIOS DE COMIDA PARA REALIZAR 3 PRINCIPALES Y 2 COLACIONES

2

CONSUME DE 2 A 2.5 LITROS DE AGUA NATURAL AL DÍA (DE 6 A 8 VASOS)

3

REALIZA 45 MINUTOS DE EJERCICIO 5 VECES A LA SEMANA

4

NO OLVIDES REVISAR EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS PARA ELEJIR EL ADECUADO

5

DORMIR 8 HORAS AL DÍA PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA

