



GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una condición que hace que al cuerpo le sea difícil utilizar la glucosa (azúcar) en la sangre y transformarla en fuente de energía.

BENEFICIOS DE COMER SALUDABLE

Comer saludable garantiza: un óptimo proceso metabólico, mantener un peso adecuado, y a evitar múltiples enfermedades.

NIVELES DE GLUCOSA

NORMAL

Menos 100 mg/dl significa que está dentro de los límites normales.

ALTA (PREDIABETES)

De 100 a 125 mg/dl significa que usted tiene una alteración de la glucosa.

NO CONTROLADA

No controlada: De 126 mg/dl o mayor, alta probabilidad que usted padece diabetes.

SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE

CONTIENEN ELEVADAS CANTIDADES DE AZÚCARES Y CALORÍAS:

- Caramelos •Galletas •Bebidas c/azúcar •Miel •Pasteles
 - Mermeladas •*Helados •Fruta confitada •Jugos artificiales
- (*Helados a excepción de los sin grasa y sin azúcar)

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN GRASA:

- Manteca •Frituras •Aderezos

ALIMENTOS CON LOS QUE SE DEBE TENER PRECAUCIÓN

CONTIENEN UNA IMPORTANTE CANTIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:

- Cereales •Pastas •Papa •Batata •Guineo •Uva
- Masa de tarta •Empanadas •Pizza •Panes •Lácteos
- Quesos enteros

ALIMENTOS DE LIBRE CONSUMO

BAJO CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO:

- Verduras •Tomate •Coliflor •Zanahoria cruda.

APORTE CALORICO MENOR:

- Infusiones (Té, café) •Agua mineral •Bebidas sin azúcar



RECUERDA

El ejercicio es importante para ayudar a controlar la diabetes, perder peso, reducir la tensión arterial y bajar los niveles de azúcar en la sangre.

📞 809-686-1218

FuturoSegurosRD
futuro.com.do



FUTURO 
Hoy por tu salud ARS