

Consejos Para las Fiestas

Cuando tiene diabetes

**¿Desea disfrutar las fiestas y la comida y mantenerse saludable?
Planificar con anticipación es importante, especialmente si tiene diabetes.
Estos consejos lo pueden orientar en su próximo evento para la fiestas.**



Enfóquese en los amigos y la familia y no en la comida ~

Recuerde, las fiestas son una época para bajar relajarse y ponerse al corriente con sus seres queridos. Jueguen, hagan trabajo voluntario o pasen tiempo al aire libre disfrutando juntos del clima.



Coma antes de comer ~ Coma una merienda saludable antes de salir de casa. Esto reducirá el riesgo de comer en exceso en la fiesta.



Lleve lo que le guste ~ No pase tiempo preocupándose por lo que se servirá. Ofrezca llevar su platillo favorito adecuado para la diabetes.



No olvide probar ~ Muchas veces puede ayudarlo a tomar decisiones acertadas. Las pruebas pueden indicarle que su nivel de azúcar en la sangre es:

- ◆ Alto y que es hora de dar un paseo, bailar o tal vez un recordatorio para tomar sus medicamentos.
- ◆ Bajo y que es hora de beber un poco de jugo o de comer su próxima comida o refrigerio.



Beba agua y ajuste grasa ~ El agua es una opción saludable, sin calorías. (Compárelo con una taza de ponche de huevo que tenga 342 calorías. Y recuerde recortar la grasa. Cada cucharada que recorta contiene 100 calorías.



Es una fiesta, pero no exagere ~ Coma despacio y disfrute realmente las comidas que solo puede comer una vez al año. Si la comida se servirá cerca de la hora usual de sus comidas, trate de comer la misma cantidad de carbohidratos que comería normalmente en una comida. Si planea comer una porción de postre, reduzca los carbohidratos en otra comida del plato principal.



Manténgase activo ~ Una de las razones por las que tenemos problemas para manejar la diabetes y el peso durante las fiestas es la falta de actividad física. Sin duda, las fiestas son ajetreadas, pero planifique tiempo todos los días para hacer ejercicio y no rompa su rutina. ¡Haga de las fiestas un tiempo de actividad!

- * Salga a caminar con sus seres queridos antes de la cena de Navidad.
- * Ofrezca ayudar a limpiar después de comer en lugar de sentarse frente a la comida que sobró. ¡Esto le ayudará a evitar los bocadillos y a mantenerse en movimiento!



Lo importante para recordar es...

Si come más carbohidratos o alimentos de lo previsto, no piense que ha fallado. Deje de comer el resto de la noche y enfóquese en pasar el resto del tiempo con las personas que lo rodean. Incluya ejercicio adicional al día siguiente, controle sus niveles de glucosa en sangre y vuelva a la rutina con sus hábitos alimenticios normales.