



Ejercicio y nutrición

¿Por qué?

Comer más sano y mantenerse activo puede ayudar a mejorar:

- Glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)
- Presión sanguínea
- Niveles de colesterol
- Peso

¿Cómo?

¡Actívese!



Realizar al menos 150 minutos o más de actividad física moderada o intensa a la semana

Realizar ejercicios de resistencia 2-3 veces por semana

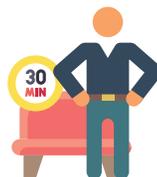


Trabaje con un nutricionista diplomado para encontrar un plan de alimentación adecuado para usted

Se pueden considerar distintos planes alimentarios para prevenir y controlar la diabetes. Visite diabetesfoodhub.org para conocer los planes de alimentación.



Para los adultos mayores, completar el entrenamiento de flexibilidad y equilibrio 2-3 veces por semana



Interrumpir la sesión cada 30 minutos



Trabaje para mantener un peso saludable



No todas las actividades son adecuadas para todas las personas con diabetes. TENGA CUIDADO al comenzar nuevas actividades y consulte con su médico si tiene dudas.